

KÉPMÁS

2023
01

nőknek és férfiaknak

”

VÉGSŐ SORON
A DIPLOMÁCIÁBAN IS
emberi
kapcsolatokról
van szó

NOVÁK KATALIN



ÉVES ELŐFIZETÉS: 10 710 FT | 130 RON
EGY SZÁM ÁRA: 1190 FT | 15 RON



9 771586 423002



FIZESSZEN ELŐ ÉS NYERJEN!

HA 2023. JANUÁR 16-IG ELŐFIZET
A KÉPMÁS MAGAZINRA, MEGNYERHETI:



› a 3 éjszakás családi
pihenést Erdélyben,
a **dálnoki Gaál Kúriában**



› a 2 éjszakás páros pihenést
a **balatonalmádi Hunguest
BÁL Resortban**



› a **Vígyszínház** 200
páros belépőjének
egyikét



12 lapszám

10 710 Ft/év

Több előfizetés - nagyobb
esély a nyereményre.

Előfizetés és részletek:
kepmas.hu/akcio2022



Az akció azokra a nyomtatott, belföldi előfizetésekre
érvényes, amelynek előfizetési díját az előfizető
2022. november 1. és 2023. január 16. között kiegyenlítette.

További információ: elofizetes@kepmas.hu





NOVÁK KATALIN A CÍMLAPFOTÓZÁSON



Kép: Jónás Jácint

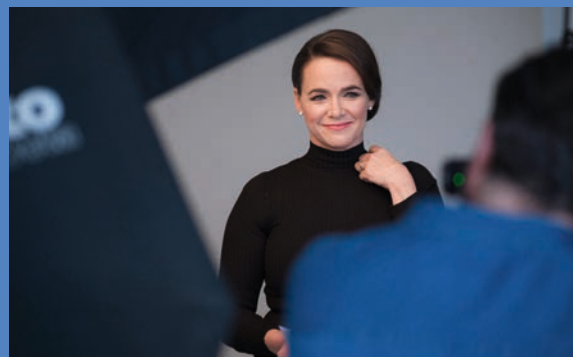
SZÁM KATI • BEKÖSZÖNTŐ

Január elseje olyan, mint a születésnapok másnapja. Az ünneplés után kérlelhetetlenül és tapintat nélkül huppan vissz a kimért valóságba, ráadásul egyenesen egy idegen szám által jelzett másik évbe – épp, amikor már kezdett volna komfortossá válni az előző. Sokaktól hallottam, hogy „mi van azon örömködni való, hogy egy évvel öregebbek lettünk”, és hogy ki nem állhatják a szilvesztert, amikor „kötelező jókedvűnek lenni”.

Talán azért nehéz szembesülni egy új év ismeretlenségével, mert annyi vágygal indultunk neki az összes előzőnek is, és lám, azok sem váltották be a reményeinket. Lehet, hogy nem merünk álmodni és tervezni, mert félünk a csalódástól? Én is óvatos ábrándozó vagyok, pedig aki nem vágyakozik és még magában sem tervezget, olykor észre sem veszi, ha megvalósul titkos álma..., és valahol azt is olvastam, hogy amikor Isten vágyat ültet a szívünkbe, valójában felkészít minket annak megvalósítására. Van, hogy deficitese az óév számvetése, vagy mindaz, amire vágyhatnánk, már mögöttünk van. Nehéz ilyenkor félelem nélkül és derűvel kezdeni hátralévő életünk első napját.

A szilveszter nálam rendszerint kapkodásra sikeredik, mint az egész év. Miért is lenne más, hisz ugyanaz a sztori főhőse. Anyukám mindig azt mondja, „amit szilveszterkor csinálsz, azt csinálsz a következő évben”. Szép kis kilátások! Persze ezért már csak élettani szempontból sem csoda, ha az ünnepi hajrá után (mert idén sem tudtam kevesebb vendéglátással abszolválni december utolsó hetét), amely még alvásmegvonással is meg van toldva, nincs az ember igazi hangulati magaslaton. Ezért az év utolsó napjába még egy programot betuszkolok, ami azonban – a pezsgővel és egyéb ízes-színes-zajos szilveszteri kellékekkel ellentétben – nemcsak feledteti az idő létezését, hanem valóban kiemel belőle. Mert közben nem arra gondolok, ami már sosem lesz az enyém, nem arra, amit elveszíthetek, hanem arra, hogy az évekkal, napokkal, percekkel szabdalt élet érték. Most élek, most gondolkodom, most érzek; választhatok, szerethetek, adhatok és elfogadhatok – mindezt egy évvel bölcsebben.

Szóval megpróbálom nem kihagyni az év végi hálaadó misét.



FEBRUÁRI CÍMLAPUNKON MEZŐ MISI

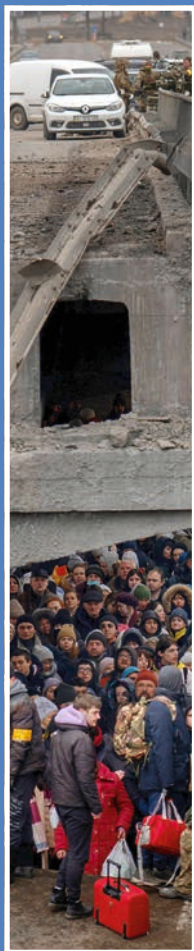


Kép: Jónás Jácint





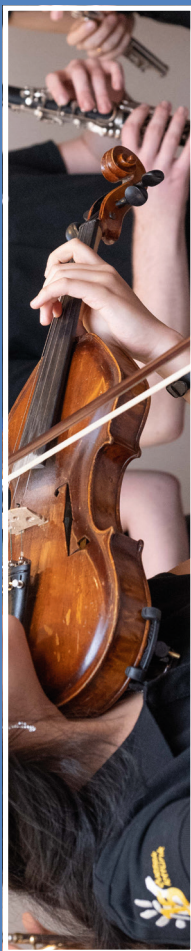
JELENLÉT
20



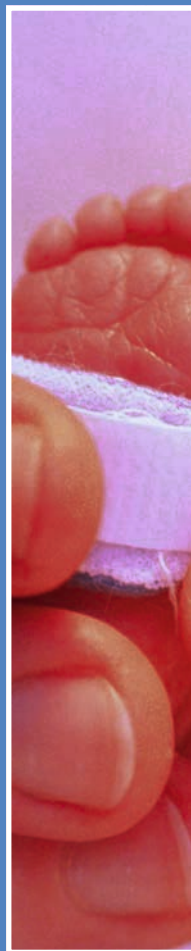
TANDEM
34



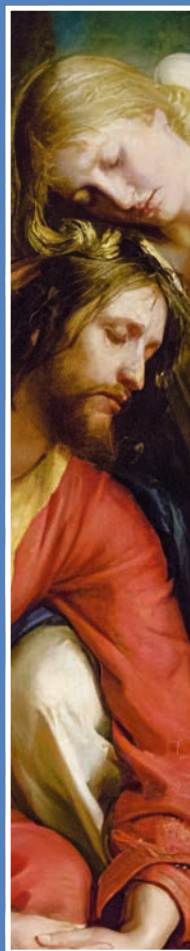
TÜKÖR
38



HÁZITREND
54



KIMENŐ
82



IMPRESSZUM

Képmás magazin • Kiadja a Képmás 2002 Kft. • 1012 Budapest, Logodi u. 44./D • Ügyfélszolgálat: 1012 Budapest, Alagút u. 1., I. em. 2. (21-es kapucsengő) • Nyitvatartás: H-Cs 8:30–17:00, P 8:30–14:00 • Tel.: 06-1 365-1414, 06-1 365-1415 • Felelős kiadó: Molnár-Bánffy Kata • E-mail: szerkesztoseg@kepmas.hu • www.kepmas.hu • Bankszámlaszám: 12100011-17723064 Gránit Bank
Főszerkesztő: Szám Kati, szam.katalin@kepmas.hu • Képszerkesztő: Páczai Tamás, paczai.tamas@kepmas.hu • Olvasószerkesztő: Gergely-Baka Ildikó • Korrektúra: Hardy Bea • Címlapfotó: Emmer László • Hátsó borítókép: Katona László • Arculat, layout, nyomdai előkészítés: Salt Communications Kft. | Nagy István | Balassa Nikoletta | Légár Béla

Hirdetésértékesítés: Péterfy Hajnal | peterfy.hajnal@kepmas.hu • Előfizethető: www.kepmas.hu/elofizetes | elofizetes@kepmas.hu, valamint a Magyar Posta hálózatában, és digitális formában: www.digitalstand.hu • Olvasási nehézséggel küzdők részére: www.erikkancs.hu • Erdélyben is belföldi áron fizethet elő: kepmas.hu/kepmas-magazin-elofizetes-erdely • Terjesztés: Urbán András | urban.andras@kepmas.hu Terjeszti: a Lapker Zrt., a Magyar Posta Zrt. és alternatív terjesztők • Nyomda: EDS Zrínyi Zrt. 2600 Vác, Nádas utca 8. | Felelős vezető: Csontos Csilla vezérigazgató • ISSN 1586-4235 • Lapunkat rendszeresen szemléli Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az OBSERVER MÉDIAFIGYELŐ KFT. | A hirdetések tartalmaért nem vállalunk felelősséget. • A szerkesztőségi anyagok vírusellenőrzését az **eset** biztonsági programokkal végezzük, amelyet a szoftver magyarországi forgalmazója, a Sicontact Kft. biztosít számunkra. • Következő számunk 2023. január 31-én jelenik meg. Szerkesztőségi titkár: Demecs Tímea | demecs.timea@kepmas.hu • Képmás nagykövét program koordinátor: Urbán András | urban.andras@kepmas.hu • Képmás-estek: Fodor Krisztina | fodor.krisztina@kepmas.hu



IMEDIA



KÉPMÁS

Egy államfő mosolya
Interjú Novák Katalinnal

6

MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

Egy barokk polihisztor, Bél Mátyás

12

Így lett a trappistából luxustermék

16

VILÁG-KÉP

Az év fotói

20

APA, KEZDŐDIK!

Elégtétel

22

SZEMBEFORDÍTOTT TÜRKÖK

Listák

23

HULLÁMVASÚT

Igaz vagy hamis?

24

MÉDIA A CSALÁDÉRT

25

ÖREG ANYA

A kisszekevény

26

FÜGGÉSBEN

Amikor nem lehetsz nyertes

28

FeSzülőkből RugAnyók

30

Férfiak egymás között

34

Zenébe burkolózva

38

KÖZVILÁGÍTÁS

Nagy Ő – vagy mi?

41

Boldog új

42

Ki írja a történeteinket?

44

„Az a szabadság, ha énekelhetek”

48

Véletlen vagy csoda?

52



HÁZITREND



JELENLET



TANDEM



KIMENŐ



TÜKÖR

RENDELŐ

Az anyaméh a legjobb inkubátor

54

UTÁNAJÁRTUNK

Gyerekek vegán családban

56

VÉGY EGY RÉGI RECEPTE!

Végy egy régi szakácskönyvet!

60

ZÖLD MOZAIK

62

SZALON

Mit árulnak el rólad a ruháid?

66

„Aki a kultúrát feleslegesnek tartja,
az az emberiség ellensége”

70

BIBLIAI TÖRTÉNETEK

Végső tisztesség

73

TÖRTÉNETEK A TAKARÁSBÓL

Megmentett pillanatok

74

Normafa, a „magyar Grönland”

78

BIBLIA ÉS IRODALOM

A világosság világot – a sötétség sötétel

82

Aki elrabolta az angol koronaékszereket

84

Egyfolytában utazom
a könyveimen keresztül

88

Monumentális regényből grandiózus opera

92

JANUÁRI KIMENŐ

94

Varietas delectat

96

#JÓÉJTPUSZI

Sistergős

98





SZÖVEG –
SZÁM KATI

KÉP –
EMMER LÁSZLÓ

SOROZAT –
KÉPMÁS

Egy államfő mosolya

Vajon mennyi lehet egy köztársasági elnök napi mosolyrekordja? Pláne, ha ez nem protokollmosoly vagy udvariassági gesztus, hanem a figyelem, az együttérzés, a lelkesedés és közös öröm jele, amelyből most is kijut a népes werkszapat szinte minden tagjának. **Novák Katalin** azt feleli, a mosoly alapműködése, ezt már a gyerekei is megállapították, és beszélgetésünkben talán kiderül, mi minden adhat okot rá a legnehezebb helyzetben is.

◆ – **Hogy érinti a gyerekeket, hogy az édesanyjuk mosolya egy ideje egy egész országé?**

– Elsősorban anya vagyok, immár 19 éve, azóta van olyan mosoly, ami csak az övék. A gyerekeink különbséget tudnak tenni a nyilvánosság felé irányuló munkám és „anyu” között. Azt is gondolják, hogy jut a mosolyomból bőven másoknak is, ettől nekik nem marad kevesebb. Nyilván májustól az egész családnak változott az élete.

– **Észrevehető egy államfő működésében, hogy édesanyja?**

– Az, hogy édesanyja vagyok, a létemnek, az identitásomnak az egyik legfontosabb része. Akinek van gyereke, az tudja, legyen szó akár édesanyjáról, akár édesapáról, hogy ténylegesen megváltozik az életünk onnantól, hogy egy másik életért is felelősek leszünk. Gyökeresen alakítja át a gondolkodásunkat. Bármiről legyen szó, a szemem előtt van, hogy a gyerekeink és az ő gyerekeik abban a világban fognak felnőni, amit mi hátrahagyunk, így muszáj, hogy hosszú távú felelősséget vállaljunk a döntéseinkért. Ha ehhez hit is társul – hitvalló református keresztény ember vagyok –, akkor ez is abba az irányba mutat, hogy a perspektívánkat igyekezzünk

az örökkévalósággal mérni. Ez persze nehéz a mindennapi döntéseknél, de semmiképpen sem elégedhetünk meg a pillanatnyi érdekekkel.

– **Azért – bár az államfők és a politikusok nagy része édesapa, ritkábban édesanya – vannak háborúk, vannak olyan tragikus események, amelyek a politikusok döntéseiből következnek. Hol veszítik el ezt a mércét?**

– Jó kérdés. Talán arról van szó, hogy – ha elméletben tudjuk is – a gyakorlatba nehezebb átültetni ezt a gondolkodást. Volt, hogy egy diplomáciai tárgyalást azzal kezdtem, hogy arra kértem a partnereimet, hogy a beszélgetés előtt imádkozzunk együtt, tudván, ők is keresztény emberek. Mindenki a saját anyanyelvén elmondta a Miatyánkot, és onnantól teljesen más volt a tárgyalás hangulata. Sokszor nem is a döntések következménye, hanem a döntések hiányának a következménye az, ami kárt okoz, a bátorság hiánya, a belesodródás. Könnyű megítélni, amit teszünk, de sokkal nehezebb észrevenni, mit nem teszünk. Háború van a szomszédunkban. Mindenki fél, hogy ez a háború kiterjed, akár Magyarországra is, ne adj’ isten, egy világháború előtt állunk. Ezért is kell élni a világ vezetőinek, hogy olyan döntéseket hozzanak, >

”

A gyerekekkel

a lelkiismeret-furdalás is megszületik

amelyek nem vezethetnek el ideig. Hiszen a kérdés nem úgy merül fel, hogy „az Ön országa akar-e háborúzni?“, hanem egyszerre ott találhatják magukat egy háborús helyzetben azok, akik nem bölcsek eléggé.

– Amikor elvállalta a köztársasági elnöki tisztséget, nem volt ilyen feszült a nemzetközi helyzet. Elfogadta volna, ha tudja, hogy ideig fajulnak a konfliktusok?

– Gondolkodtam ezen, és arra jutottam, hogy igen. Ebben a nehéz helyzetben – mint amilyenben most vagyunk – a háború, és annak gazdasági következményei, a növekvő árak és ezeknek a családokra gyakorolt hatásai miatt az elbizonytalanodás, a reményvesztettség, a félelem sokak életében jelen van. Ebben a helyzetben segíthet a bátorítás, a béketeremtő képesség, az egymásra való odafigyelés, az egymás felé való fordulás, amely talán egy nőnek inkább sajátja.

– Ezzel kapcsolatban mik egy háromgyerekes anya szuperképességei, ha történetesen köztársasági elnök is?

– A házasság és a családos élet megtanított, hogyan lehet a különböző érdekeket összehangolni, hogy mennyire sokat számít az, hogy tényleg meghallgatjuk a másikat, hogy legitim módon lehet mindenkinek saját problémája, hogy bele kell hogy férjen az is, hogy valakinek rossz napja van vagy elégedetlen, és ennek akár hangot is ad. Segít a tapasztalat, hogy hogyan találjuk meg a mindannyiunk számára elfogadhatóan jó megoldásokat egy-egy hétköznapi helyzetben. Ez minden családban napi feladat, legyen szó arról, hogy mivel töltjük a szabadidőnket, a hétvégét, hogyan használjuk a szűkös erőforrásainkat, legyen az anyagi, időbeli, természetbeli vagy odafigyelésbeli. Azt is megérti az ember, hogy milyen meghatározó, hogy nekem jó kedvem van-e, hogy képes vagyok-e még energiát, erőt adni a többieknek, tudok-e segíteni a meghallgatás után a kiutat megtalálni. Azt is megtanultam,



hogy az élet nem fekete-fehér és semmiképp sem rózsaszín. Ezeket a tapasztalatokat hasznosítani tudja az ember akkor is, ha egy egészen nagy családról, a nemzetről van szó.

– Mennyire megy Önnek könnyen a feladatok elengedése? Például az anyaszerephez kapcsolódó elvárások, miszerint az anya mindent összefog, mindent átlát?

– Viszonylag nehezen fogadom el, hogy nem tudok mindent kézben tartani –, bár igyekszem. A férjemmel közösen tekintjük a feladatokat. Volt az életünknek olyan

időszaka, amikor István munkájának köszönhetően Németországban éltünk. Akkor én három egészen kicsi gyerekkel voltam egyedül otthon, ő meg 40 kilométerre járt be naponta dolgozni. Akkor elég sok mindent önállóan kellett megoldanom. Az életünk szakaszai dinamikusan változnak, a kezdetektől fogva együtt tervezzük és valósítjuk meg az álmainkat. Hol az ő feladatai kerülnek inkább előtérbe, hol az enyéme, hol valamelyik gyereké. Ettől is izgalmas. A férjemre, Istvánra abszolút számíthatok, és most már a gyerekek sem kicsik.

– Mennyire egyszerű a hivatalos és családi programok szinkronizálása?

– Nem akarom úgy beállítani, mintha ez tökéletesen működne. Ha itt lennének a gyerekeink, biztosan elmondanák kritikai észrevételeiket, de igyekszem, ahogy a legtöbb dolgozó anya meg apa igyekszik. Azon vagyok, hogy ahol igazán fontos, ott jelen legyek. A logisztikai feladatokban sosem tartottam magamat nélkülözhetetlennek, így abban korábban is vettünk igénybe segítséget. Erre azért is volt szükség, mert a férjemmel mindketten vidékiek vagyunk, a nagyszülők közelségét nélkülöznünk kellett, akkor is, amikor kicsik voltak a gyerekek. Az fontos számomra, hogy a meghatározó pillanatokban jelen legyek. Ilyen volt az a hat év, amit otthon töltöttem velük, de ilyen volt például az is, amikor a legnagyobb gyerekünk, Ádám érettségije alatt néhány másik szülővel az iskolai büfében segíthettünk. Így ott lehettem, amikor a fiunk belépett az érettségizőhelyiségbe, és vártam őt akkor is, amikor kilépett onnan. Ezt a pillanatot nem lehet megismételni, én pedig nem akartam elmulasztani. Ugyanígy ott akartam lenni az első éveik történéseiben. Óriási ajándék, hogy hosszasan otthon lehettem velük. Amikor az egyiküknél egy komolyabb betegséget diagnosztizáltak, azonnal be kellett fektetni a kórházba, és egy hetet ott kellett vele tölteni – nem volt kérdés, hogy azt a hét napot együtt töltsük a klinikán. Ugyanakkor volt már többször olyan, hogy egy születésnapot nem a napján ünnepeltünk, vagy nem voltam ott, amikor kellett volna.

– Az anyaság nemcsak a szép emlékekből és igazi jelenlétekből épül fel, hanem mulasztásainkból és lelkiismeret-furdalásainkból is. Van olyan, amit mégis másképp csinálna?

– A gyerekkel együtt a lelkiismeret-furdalás is megszületik. Szerintem ez megúszhatatlan. Számítatlan olyan helyzetet mondhatnék, amit tényleg nagyon sajnálok.

A férjemmel együtt arra törekedtünk, hogy felelőtlen ígéreteket ne tegyünk a gyerekeknek. Egészen kicsi kortól mindig azt mondtuk nekik, hogy igyekszünk, mindent megteszünk, próbálunk ott lenni. Ha nem sikerült, akkor csalódottak voltak ugyan, de nem érezték azt, hogy becsaptuk őket. Van, hogy nem figyelek rájuk eléggé, néha elfelejtem, amit mondtak már, a tanulásban talán a kelletténél is nagyobb önállóságot hagyunk nekik. De ha rájuk nézek, azt érzem: rendben vannak. Remek gyerekek. A kapcsolatunk pedig szoros, mély, őszinte.

– Mennyire szabad az időbeosztása? Az ember azt hinné, hogy államfőként kevésbé, mint korábban.

– Sok feladat van, mégis inkább tudok magam gazdálkodni az időmmel. Lényegesen nagyobb a szabadságom, mint annak, aki mondjuk három műszakban dolgozik. Ilyen értelemben is szerencsés vagyok. Köztársasági elnökként azok az ünnepek, amelyek másnak a hosszú hétvégét, a szabadnapokat vagy a pihenést jelentik, nekem valamilyen hivatalos elfoglaltsággal járnak, sokszor dolgozom este vagy hétvégén is, de szeretem a munkám, és a család is jól tud alkalmazkodni.

– Nemzetközi színtéren kap visszajelzést arra, hogy nőként tölti be a köztársasági elnöki tisztségét, ráadásul ilyen fiatalon?

– Kevesen vagyunk női államfők a világon, jelenleg tizenhatan, ezért ez már önmagában feltűnik. Az életkorom is valóban a fiatalabbak közé sorol, ami nem érdem, csak érdekesség. Hátrányom ebből eddig nem származott, inkább előnyt jelentett, mert ránk, nőkre, ebben a férfiak által dominált világban jobban emlékeznek, könnyebben nyomot hagyunk. Erre már lehet építeni.

A nehézség inkább az, hogy ettől én még házaszszony, édesanya vagyok, akinek ugyanúgy össze kell fognia a családi teendőket, számontartani a születésnapokat a tágabb családban, vagy kitalálni azt, hogy kinek mit ajándékozzunk, oda kell figyelni azokra, akiknek segítségre van szükségük. A nagy családi összejöveteleket is nálunk szoktuk tartani.

– Ez hány főt jelent?

– Olyan 30-40 körül, és ezeket az alkalmakat rajongásig szeretem. A kiterjedt családban lévő gyerekeknek is jó megélni, hogy ilyen sokan összetartozunk, gondolunk egymásra, felköszöntjük a születésnaposokat, számontartjuk a másikat. Jó, hogy ismerik a távolabbi rokonait is.

– Azt mondta, hogy egy nő már a megjelenésével is nagyobb nyomot hagy a nemzetközi vezetői találkozón. Egy nőnél talán sokkal nagyobb tere is van, hogy a megjelenésével is felhívja magára a figyelmet, ugyanakkor az elvárások is nagyobbak a külsejével kapcsolatban. A mai napja például már egy zászló félárbócra engedéssel indult, folytatódott a fotózással, az interjúval, amelyeket werkfotózás is dokumentált, aztán egy hivatalos esemény következett, majd egy nagy esti koncert, ezek mind sajtónyilvánosak, köztük átöltözés, smink és hajgizítás.

– Bevallom, ez nem a legkedvesebb része a munkámnak, főleg azért, mert valóban időigényes, de úgy érzem, hogy elengedhetetlen. A rendezett külső bizonyos értelemben a belépő. A többi onnan kezdődik. Egy ország képviselőiben jelenek meg, akárhova is megyek. Ez felelősség. Aki nőként készülődött már, tudja, hogy ez időt és energiát kíván. Van benne segítségem, és kialakult már egy rutin. Azt a jogot azonban nem szeretném elveszíteni, hogy én is hétköznapi öltözékben is lehessenek, például ha kutyát sétáltatok a Normafánál, akkor felvehessenek egy farmert, és belebújhassak egy kényelmes pulóverbe.

– Ezt ki kell harcolni?

– Harcolni nem kell senkivel, csak el kell hinni, hogy ez belefér. És igyekszem is ezt a „hétköznapiiságot” megőrizni az életemben, mert így működik a családnk. Talán ez azoknak is jó visszajelzés, akik összefutnak velünk séta közben, és látják, hogy a köztársasági elnök ugyanúgy túrázik a családjával, mint ők, vagy éppen boltba megy, hiszen ő is csak ember.

– Mi tartozik ebből a social médiára? A fontos ügyeket látjuk az oldalain, a látássérülttel való futást, a kéktúrázást. Magánemberként vagy köztársasági elnökként fontos a közösségi média? Például az említett érettségi büfében készült Facebook-poszt?

– Nem készült. Magánemberként nem is használtam a közösségi médiát, csak a közéleti munkám kezdetekor indítottam el. Bizonyára lehetne enélkül is dolgoznom, hiszen Magyarországon én vagyok az első olyan köztársasági elnök, aki jelen van a közösségi médiában: a Facebookon, az Instagramon és a Twitteren. Aki közelről ismer, az tudja igazán, hogy viszonylag nagy fordulatszámon élő ember vagyok, keveset alszom, sok mindent csinálok. Ennek töredékét sem osztom meg a nyilvánossággal, csak azt, ami egyfelől szorosan kapcsolódik a munkámhoz, másfelől amiről úgy érzem, hogy tartozom

az embereknek azzal, hogy beszámoljak róla. Persze, akad néhány kötetlenebb tartalom, amely valamelyest bepilantást enged az életembe, mert úgy gondolom, hogy azok, akik a közösségi médiában követnek, azt is elvárják, hogy picit közelebb kerülhessenek hozzám. Az Ön által felsorolt ügyek nemcsak köztársasági elnökként találtak meg, hiszen – bár kevesen tudják rólam – már tíz éve is futottam kerekesszékes, látássérült futóval. Ez elsősorban nem arról szól, hogy le tudok futni akár 42 kilométert is, hiszen ez önmagában nem érdekes. Viszont, ha föl tudom használni a rám irányuló figyelmet, hogy a reflektorfényt oda irányítsam, ahova kevesebb érdeklődés jut, akkor érdemes. Háttha elgondolkoznak az emberek azon, hogyan is tud valaki vakon futni. Próbálja ki bárki, hogy milyen érzés, ha futás közben becsukja a szemét. Látóként elképzelhetetlen, hogy a nem látók részéről milyen bizalom kell ahhoz, hogy így részt vegyenek egy utcai futóversenyen, rábízva magukat a másokra.

– Emlékszik hasonló élményre? Hogy valakire ilyen bizalommal rá mert hagyatkozni?

– Akiben megbízom, arra teljes egészében rá tudom bízni magam. Például a férjemre. Egyszer részt vettünk egy játékban, ami pont arról szólt, hogyan tudunk egymással együttműködni. Szinte már az volt a probléma, hogy túlságosan is ráhagyatkoztam. Tudtam, hogy biztos nem akar nekem rosszat, így teljesen át tudtam adni neki magamat. Ezért a bizalomért azonban meg kell harcolni.

– A munkájában mennyire nehéz az óvatosság és bizalom közti egyensúly megtalálása?

– Szükséges, hogy átengedjek bizonyos feladatokat a kollégáimnak, és higgyek benne, hogy jól végzik a dolgukat azok, akiket ezzel megbíztam. Erre minden okom meg is van, mert remek csapattal dolgozom a Sándor-palotában, egészen kiváló emberekkel, szakmailag is, emberileg is. A közéletben meg úgy általában, szükség van egy adag bizalmatlanságra is, vagy legalábbis éberségre. Egy ország vezetőjeként nem szabad a bizalmat alaptalanul megadni, vagy naivnak lenni.

– A köztársasági elnöki feladatok közül melyiket szereti a legjobban?

– Élvezem a munkám. Szeretem azt, hogy izgalmas és értékes emberekkel tudok találkozni. Felfedezhetem ennek az országnak a kincseit, minden értelemben, legyenek ezek a természeti vagy egyéb erőforrások, de leginkább a közöttünk élő emberek. Ennek a gazdagságnak

a folyamatos felismerése olyan motivációt jelent a mindennapokban, hogy már alig várom a következő napot az új találkozásokkal.

– Az Edith Eva Egerrel való találkozását nézve én is megilletődtem.

– Lehetőség és felelősség, hogy beléphettem egy olyan holokauszt-túlélő író otthonába, mint ő, beszélgettem vele, és ezt az élményt eljuttathattam sokakhoz. Hasonlóan éreztem, amikor a mosonmagyaróvári sortűz áldozataira emlékeztünk október 26-án, és volt szerencsém Ági néniével, a sortűz egyik túlélőjével hosszabban beszélgetni. Szemtanúja volt annak is, ahogy egy méterre tőle a bátyját agyonlőtték, miközben őt is találat érte. Ezt a történetet tíz-húsz év múlva már nem biztos, hogy meg tudjuk hallgatni. Pedig a Gulag vagy az '56-os forradalom és szabadságharc áldozatainak története sokat segíthetnek a mai tizen-, huszonéves korosztálynak, hogy megismerjék a történelmünket. Ugyanígy fontos, hogy figyeljünk azokra, akik ma nehezebb körülmények között élnek, legyen szó a cigányságról, vagy azokról, akik beteg gyereket nevelnek, ők maguk sérültek vagy éppen anyagi nélkülözésben élnek. Nemcsak az a fontos, hogy rájuk irányítsam mások figyelmét, hanem a személyes odafordulásom is. Ezek a találkozások nekem is sokat adnak, feltöltenek. Magyarország minden megyéjébe elmegyek, hogy minél többen megtapasztalják a fővárostól távolabb is, hogy az ő elnökük is vagyok. Ez nem egy budapesti történet.

– Hirtelen belecsöppenni idegen életetekbe, abban pedig maximális odafigyeléssel jelen lenni nem könnyű.

– Szerencsés adottságom az odafigyelés képessége. Ezekből a találkozásokból lehet táplálkozni, építkezni is. Hiszek benne, hogy gyógyító tud lenni a jelenlét és az odafigyelés. Sok szeretetet kapok vissza, ez inkább erőforrás, mintsem valami teher, ami leszívja az energiáimat. Ez olyan, mint amikor azt kérdezik tőlem, hogy lehet három gyerek nevelése mellett betölteni egy ilyen tisztséget, én meg magamban azt kérdezem, hogy hogyan lehetne nélkülük. Az tényleg nehéz lehet, amikor az embernek nincs hol töltekeznie.

A korábbi kérdéséhez kapcsolódva: a munkám jelentős része a nemzetközi diplomácia területén zajlik. Ezek a feladatok komoly kihívást jelentenek. Azért dolgozom, hogy Magyarországról minél realisabb képet kapjanak a külföldi partnereink. A találkozásokat az ország és a magyarok javára igyekszem fordítani. A nemzetközi

tárgyalásaim kapcsán kifejezetten foglalkoztat, hogy egy nehéz viszonyban hogyan tudom megfejteni a partnert, akivel le fogok ülni, hogyan tudok közelebb jutni hozzá. Végso soron itt is emberi kapcsolatokról van szó.

– Hogy lehet erre felkészülni? Mint amikor a meccs előtt a csapat végignézi a következő ellenfél lejátszott mérkőzéseit?

– Bizonyos értelemben mondhatjuk, hogy igen, de itt nem legyőzni kell a másikat. Együttműködnünk kell egymással, ami legalább olyan nehéz, mint győzelemre játszani. Olyan, mint egy társasjáték.

– Egy kooperatív társasjáték?

– Igen, aki játszott már olyat, amikor együtt kell megnyerni valamit, úgy, hogy közben vannak egyéni érdekek is, és ezeket nem szabad szem elől téveszteni, az tudja. Úgy kell tárgyalnom, hogy soha ne felejtsem el, mi a magyar emberek érdeke. Közben van egy olyan hosszú távú érdek is, ami arról szól, hogy találjuk meg ezen belül azt a megoldást, amelyik a tágabb közösségnek az érdekeit is szolgálja. Amikor külföldre megyek, elnökökkel, miniszterelnökökkel találkozom. Minden alkalom egy lehetőség. Ha megtaláljuk a kulcsot egymáshoz, képesek vagyunk megérteni a másik ország sajátos helyzetét, akkor sokkal több empátiával fogadjuk egymás döntéseit, és bizonyos kérdésekre jobb megoldásokat tudunk találni. Különösen igaz ez azokban az országokban, ahol jelentős számú magyar kisebbség él. A román elnökkel például tíz éve nem volt hivatalos találkozója magyar elnöknek. Én jártam hivatalosan Romániában, és én is meghívtam a román partneremet Magyarországra, mert úgy gondolom, hogy elemi érdeke a magyar embereknek, hogy a két államfő képes legyen egymással értelmesen beszélni. És ez ugyanígy igaz kell legyen Szlovákiával, Szerbiával, minden környező országgal. Nyilván a legnehezebb most Ukrajna, komoly feladat számunkra, hogy megtaláljuk egymáshoz az utat. November végén elutaztam Kijevbe, majd a kárpátaljai magyarok között töltöttem advent első vasárnapját. Azért fogadtam el az ukrán elnök meghívását, mert az az érdekünk, hogy békében éljünk egymással. Az út hosszú és göröngyös, de nem szabad lelépni róla.

– Ezekén a beszélgetéseken egy fél mondatnak is nagy a tétje.

– Nagyon észnél kell lenni, az biztos.

A rövid választ sokatmondó mosoly kíséri. ♦



SZÖVEG –
HORVÁTH PÁL filozófus

SOROZAT –
MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

EGY BAROKK POLIHISZTOR, BÉL MÁTYÁS

A 17. század végére nemzetközi összefogással sor került a török kiűzésére, a Magyar Királyság egysége a Habsburg uralkodók jogara alatt helyreállt. Ez a rekatolizációt és a korábban virágzó hazai reformáció visszaszorulását jelentette. A bő egy évszázadon keresztül joghátrányokkal is terhelt protestáns közösségeknek kisebbségi létre kellett berendezkednie, de ez nem jelentette a hazai kultúra világából való kiszorulást, *Luther* és *Kálvin* követői a következő időszakban is meghatározó szerepet játszottak a magyar identitás, a hazai irodalom, kultúra és tudomány fejlődésében.

- ◆ Bél Mátyás 1684-ben tót és magyar gyökerű családban született, a lutheránus falusi mészáros, Matej Bel és a Veszprémből származó magyar Cseszney Erzsébet fiaként a felső-magyarországi, zömében szlovákok lakta Ocsován. Fiatalkorától a Felvidéken gyakori hármas, szlovák, magyar és német identitása is volt, vagy ahogy ő mondta: nyelve szláv, nemzetisége magyar, kultúrája német. Iskoláit Losoncon, Besztercebányán és Pozsonyban végezte, utóbbiban kötelezte el magát az idehaza akkoriban terjedő puritán eszmék mellett. Ezt követően rövid időt Veszprémben és Pápán töltött, majd egyházi támogatással a pietizmus fellegvárának számító Halléba ment, ahol egyetemi stúdiói mellett házitanítói állást vállalt ottani mestere, a neves pietista teológus, August Hermann Francke gyermekei mellett. 1708-as hazatérése után Besztercebányán lett tanár. A Rákóczi-szabadságharc idején rokonszenvezett a nemzetiségi és felekezeti ügyekben is toleráns fejedelemmel, ami miatt a császáriak csaknem falhoz állították. 1714-ben Pozsonyban a helyi lutheránus líceum rektora lett, a pietista pedagógia elveinek egyik





Johann Jakob Haid: Bél Mátyás (rézmetszet)

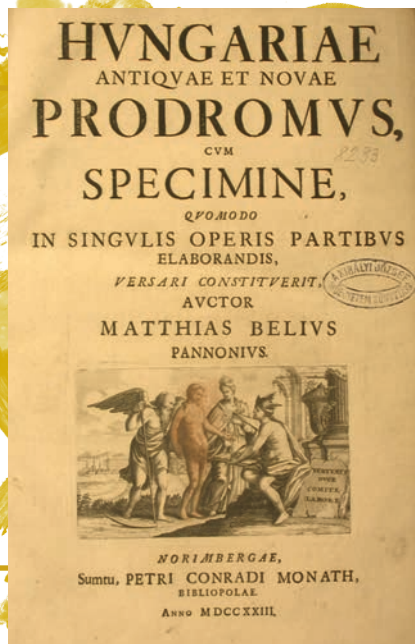
első hazai érvényesítője. Életének későbbi szakasza nem bővelkedett látványos eseményekben: a líceum vezetése mellett 1719-től Pozsony városi lelkészi állását is betöltötte, rendszeresen szolgált a szószéken. 1710-ben megnősült, nyolc gyermeket neveltek, egyik fia történelemszakként Lipcse egyetemének professzora és a szász fejedelem tanácsadója lett, és két másik fia is tudományos pályát futott be Ausztriában.

NYELVEKEN ÁTÍVELVE

Bél teológusi munkásságát pietista szemlélete hatotta át. Ennek jegyében adta ki a jeles teológus, Johannes Arndt munkáinak fordítását, rendezte sajtó alá Kempis Tamás lelkiségi művének, a 15. századból származó Krisztus követésének javított változatát. 1717-ben megjelentette az Újszövetség javított magyar kiadását, öt évvel később pedig a felvidéki tót közösség által is használt cseh nyelvű Králici Bibliát. Ezen túl is szívügye volt a Felvidéken együtt élő három nyelv és kultúra, a magyar, a német és a tót együttes szolgálata. Ennek a szellemében adott ki latinul írt német nyelvtant magyarok, magyar nyelvtant német nyelven a német diákok számára, 1746-ban pedig egy általa kiadott szlovák-cseh nyelvtanhoz írt előszót. Mivel az ország elszigeteltségének fő okát nyelvi korlátokban vélte felfedezni, hozzálátott egy magyar nyelv- és irodalomtörténeti szintézishez latin nyelven, ez a műve azonban töredékben maradt, csak az első része jelent meg. A nyelvet a kor tudományos divatjának megfelelően, a héber leszármazottjának tekintette, de nem zárkózott el a magyarság hun-szkita eredetének elfogadásától sem, a régi magyar-székely rovásírásról külön munkát is közreadott.

A TÖRTÉNELEM VAKOSKODIK A FÖLDRAJZ FÉNYE NÉLKÜL

Hazánknak Európában való jobb megismertetését szolgálta legnagyobb vállalkozása. Egy történeti, földrajzi, természetrajzi, néprajzi és politikai ismereteket egyaránt összefoglaló, vallási, felekezeti viszonyokat is áttekintő országleírás. A *Notitia Hungariae antiquae et novae*, A régi és az új Magyarország ismertetése címmel tervezte elkészíteni a kortárs német államismereti irodalom mintájára. Ennek első része, a *Prodromus*, amelyhez számos munkatárs közreműködését is megnyerte, támadások céltáblájává vált, és az akadémikusok cenzorok kellemetlenkedéseivel is szembe kellett néznie. Még kémkedéssel is megvádolták, csak a tudományokat felekezeti előítéletek nélkül pártoló Batthyány Józsefkalocsai érsek segítségével sikerült tisztázni magát. Végül a munka első része 1735 és 1742 között jelent meg Pálffy Miklós nádor és az uralkodó anyagi támogatásával négy vaskos kötetben. A nyugati Felvidék vármegyéinek sokoldalú leírását adta, közel háromezer oldalnyi terjedelemben, a történeti és topográfiai leírást néprajzi, népismereti anyaggal kiegészítve, Mikoviny Sámuel térképeivel illusztrálva. „A dolog úgy áll az egész történelemmel, hogy a földrajz és a kronológia fénye nélkül vak vagy legalábbis vakoskodik” – vallotta, ezért szerinte a hiteles, hazánkat a világgal megismertetni hivatott országismeretnek mindezekre oda kell figyelnie. A további részek, mintegy tízezer oldalnyi kézirat, dacára annak, hogy Bél rengeteget dolgozott, utazott, temérdek anyagot gyűjtött, kéziratban maradtak. Ennek a vállalkozásának mintegy melléktermékeként fogott hozzá *Adparatus ad historiam Hungariae* címet viselő forráskiadvány sorozatának sajtó alá rendezéséhez. Ennek bevezetőjében fogalmazta meg tudósi hitvallását is: „valójában a tudomány az, amire alig lehet túl sokat költeni, főként ha valamelyest a haza dicsőségét és ékességét szolgáljuk vele. Szűkkeblűsége vall ugyanis idegen és nemes gondolkodók költségét hánytorgatni föl a műzsáknak, vagy hasznot húzni a velük való foglalkozásból.” A három részre tervezett, félbehagyott sorozatban a magyar történelem korábbi, nagyobb terjedelmű forrásműveit adta közre, olyan munkákat, mint Oláh Miklós művei, a *Hungaria* és az *Athila*. Ezután bekapcsolódott tanítványa, az osztrák Johann Georg Schwandtner vállalkozásába, aki történelmünk legfontosabb elbeszélő forrásait három kötetben adta közre. Bél készített kommentárokat és tudományos apparátust ehhez, közöttük Anonymus itt először kinyomtatott Gestájához.



A Hungariae Antiquae et Novae Prodromus első oldala

TUDOMÁNY ÉS PEDAGÓGIA

Bél mint tanár, a korszak legkorszerűbb, a korai felvilágosodás és a pietizmus által vallott pedagógiai elveit alkalmazta, nagy súlyt helyezett a tantervek és tanmenetek aprólékos kidolgozására, a történelmi, a klasszikus és modern nyelvi képzésre. A pozsonyi líceumot nemzetközi rangú intézménnyé fejlesztette, égíse alatt egy rövid ideig megjelenő, *Nova Posoniensia* címet viselő hírlapot is kiadott. Szerzeágazó tevékenységével, műveivel, kiterjedt levelezésével az őt érő számos bírálat dacára Bél Mátyás a barokk kori tudományok sokoldalú művelőjeként komoly elismerést szerzett itthon és külhonban, több akadémia és tudós társaság – a londoni, a berlini, a jénei – is a tagjai közé választotta, egyik alapítója volt az Olmützben megalakult első osztrák tudományos társaságnak. Életművét a magyar és a szlovák tudomány és kultúra is a sajátjának tekinti, 1749-ben halt meg a koronázó városban, Pozsonyban. Mindkét nemzet tisztelettel emlékezik rá, egyebek között szülőfalujában kis múzeum és köztéri szobor idézi alakját, nevét viseli egyik egykori iskolájának, Besztercebányának egyeteme. Kéziratos hagyatéka zömét, amelyből az utóbbi évtizedekben is készültek kiadások, az esztergomi káptalani levéltár és az Országos Széchenyi Könyvtár őrzi. ♦



OPERA

MAGYAR ÁLLAMI OPERAHÁZ
HUNGARIAN STATE OPERA

CARL ORFF

Carmina Burana

SZCENIKUS KANTÁTA EREDETI NYELVEKEN, MAGYAR ÉS ANGOL FELIRATTAL

KONCEPCIÓ ZÁSZKALICZKY ÁGNES, KÖNNYŰ ATTILA, BOGÁNYI TIBOR

MŰVÉSZETI VEZETŐ ZÁSZKALICZKY ÁGNES, BOGÁNYI TIBOR

KARMESTER, RENDEZŐ BOGÁNYI TIBOR

3D VIZUÁLIS LÁTVÁNYVETÍTÉS FREELUSION

KOREOGRÁFUS, VIZUÁLIS LÁTVÁNYTERVEZŐ PAPP TÍMEA

VEZETŐ GRAFIKUS HERCZEG ÁDÁM

JELMEZTERVEZŐ SZELEI MÓNIKA

KARIGAZGATÓ CSIKI GÁBOR

A GYERMEKKAR VEZETŐJE HAJZER NIKOLETT

2023. JANUÁR 21-TŐL, OPERAHÁZ

A produkció a Schott Music GmbH & Co. engedélyével jött létre.

GIUSEPPE VERDI

Otello

OPERA KÉT RÉSZBEN, NÉGY FELVONÁSBAN,
OLASZ NYELVEN, MAGYAR ÉS ANGOL FELIRATTAL

SZÖVEGÍRŐ ARRIGO BOITO

RENDEZŐ, DISZLET-, JELMEZ- ÉS VILÁGÍTÁSTERVEZŐ STEFANO PODA

A RENDEZŐ MUNKATÁRSA PAOLO GIANI CEI

KARIGAZGATÓ CSIKI GÁBOR

A GYERMEKKAR VEZETŐJE HAJZER NIKOLETT

KARMESTER KOCSÁR BALÁZS

2023. JANUÁR 14-TŐL, OPERAHÁZ

OPERA.HU | FACEBOOK.COM/OPERAHAZ



SZÖVEG –
JÁMBOR-MINISKA ZSEJKE

ÍGY LETT A TRAPPISTÁBÓL LUXUSTERMÉK

Ezt érdemes tudni az inflációról



Nincs olyan nap, hogy ne rökönödne meg az ember azon, hogy mennyivel kevesebb terméket és szolgáltatást kap ugyanazért a pénzért, mint akár fél évvel ezelőtt. Miért kerülnek horror összegek a csekkre, és hogyan vált a trappista sajt luxustermékké? A válaszok megtalálásában Virovác Péter, az ING vezető elemzője, és Szőnyi Dávid, a cég közgazdász gyakornoka segít.

◆ „Ennyibe kerül egy csomag virsli?” „Ilyen drága lett a tejföl?” – A polcoknál nézelődve vagy a kasszánál sorban állva ehhez hasonló kifakadásoknak vagyunk szem- és fültanúi (sokszor némi szitkozódással is megspékelve). Legutóbb egy idős hölgy szólított meg a száraztészta-nál matatva, hogy elmondhassa: nem gondolta volna, hogy újra tészta készítéshez fogja használni a sodrófát és a gyúródeszkát, mert a boltban lévő termékeket már nem tudja megvenni. Ezek mind az egyre erősödő társadalmi feszültség tünetei, amelyek egyik okozója az egész világon problémát jelentő inflációs növekedés.

Az infláció az árszínvonal tartós emelkedése a pénz vásárlóerejének romlása mellett. Mit jelent ez? Azt, hogy míg tavaly ezer forintért tehettünk a kosarunkba egy liter tejet, fél kiló spagettit és akár tojást is, ma nagyjából két doboz másfeles tejre futja ugyanebből az összegből a kisboltban.

Az ősszel mért adatok szerint 1996 óta nem volt ilyen magas Magyarországon az infláció. A 121 százalékos áremelkedésű földgáz után két élelmiszer, a kenyér (76) és a sajt (68) drágult leginkább az előző év azonos időszakához képest.

„DRÁGASÁG” – ÉS AZ ÚT, AMI IDE VEZETETT

Virovác Péter szerint, ha szeretnénk megérteni a jelenlegi helyzetet, a koronavírus-járvány előtti időszakra kell visszatekintenünk, amikor a hazai gazdaság nagy ütemben bővült, nőtt a fogyasztás, emellett egyre több beruházás is történt, amelyek megvalósításához munkaerőre volt szükség, miközben az ország munkaerőhiánnyal küzdött. „Ebben a helyzetben a vállalatok rendkívül komoly béremeléseket hajtottak végre, mert akkor még ki tudták gazdálkodni. Aztán jött a koronavírus, és kialakult egy hiánygazdaság. A vásárlóknak továbbra is volt pénzüik, sőt egyre több megtakarításuk lett, hiszen nem tudták elkölteni a jövedelmüket. A boltok zárva voltak sokáig, ahogyan a szolgáltatások is szüneteltek.

Szinte mindenhol termelési zavarok alakultak ki. Leálltak a gyárak, nem készült elég alkatrész, nem működött olajozottan (vagy éppen sehogy) a nemzetközi kereskedelem. Amint azonban felszabadultak az országok, a fogyasztók szerettek volna visszatérni a megszokott mindennapokhoz. A kereslet tehát megvolt, csak éppen az eladók nem tudtak annyit termelni, nem volt annyi áru és szolgáltatás, hogy mindenkinek elég legyen. Ez a túlkereslet pedig erőteljesen felhajtotta az árakat. Arról nem is beszélve, hogy a cégek a koronavírus miatt kiesett bevételeket is gyorsan pótolni szerették volna, és persze a költségeik is nőttek” – magyarázza az ING vezető elemzője.

Ebben a helyzetben tört ki az orosz–ukrán háború, amely mind a mezőgazdaságban, mind az energiapiacokon káoszt hozott. A nyersanyagok ára az egekbe szökött, ami növelte a termelők költségeit, akik így kénytelenek voltak árat emelni. És ezt megtehették, mégpedig azért, mert a fogyasztók még mindig szerettek volna többet fogyasztani.

A szakemberek a mélyebben meghúzódó problémákra is felhívják a figyelmet, amelyek a válság miatt kerültek felszínre. „A magyar élelmiszeripar termelékenysége nagyon gyenge a nyugat-európai szinthez viszonyítva. Vagyis egy hazai cégnek jóval több befektetett energia, munka és tőke szükséges ugyanazon egységnyi termék előállításához, mint egy nyugati vállalatnak. A költségek emelkedése így tehát arányában sokkal jelentősebben érinti az itthon termelő cégeket, így nekik magasabbra kell emelniük az árakat, hogy ne kelljen lehúzni a rolót. A Magyar Nemzeti Bank számítása szerint európai uniós összevetésben a hazai élelmiszeripar munkatermelékenysége a második legalacsonyabb” – magyarázza Virovác Péter.

A szakértő arra is felhívja a figyelmet, hogy a klímaváltozás itt is komoly befolyásoló tényező: számítások szerint Európa az utóbbi 500 év legszárazabb nyarán van túl, és ez különösen negatívan érintette Magyarországot: az aszálykár miatt jelentős volt a termés kiesés, az import pedig eddig is jelentős volt. „A zöldségek, gyümölcsök és

élelmiszeripari késztermékek ára euróban is változott, és közben a magyar fizetőeszköz gyengülése miatt forintban még többet kell ezekért fizetnie az importőrnek. A szállítási költségek témaköre is felmerül, ami megint csak a hazai fizetőeszköz jelentős gyengülése miatt többletköltséget jelent egy magyar importőrnek például egy cseh vagy egy lengyel importőrrel szemben” – teszi hozzá a szakértő. Emellett növekedtek a munkáltatók bérköltségei, valamint a bérleti díjak is, a cégek rezsiköltségei 5-10-szeresére emelkedtek, a dráguló energia pedig világszerte magasabb üzemanyagárat eredményezett.

FRANCIAORSZÁGBAN MIÉRT NEM KERÜL ENNYIVEL TÖBBE A BAGUETTE?

Az ősszel mért adatok szerint az Unióban az éves infláció 9,9 százalékra emelkedett, a legalacsonyabb inflációs rátát Franciaországban regisztrálták (6,2%), ennek több mint háromszorosa a hazai mutató (20,7), ami azt jelenti, hogy a miénk a negyedik legrosszabb a közösségben. De miért alakult ez így? Virovác Páter szerint ez az egyik legfelkapottabb téma a gazdasági életben, és a válasz most is összetett. „Egyrészt több mint egy éve nem teljesen piaci alapon működik az ár meghatározás, árstopok torzítják a képet. Ez az eszköz nem hungarikum, más országokban is használják. A kereskedők ilyenkor veszteséget szenvednek el, mivel a beszerzési ár alatt kénytelenek néhány terméket árulni. Ezt a veszteséget a korábban már említett költség-növekedés mellett áremeléssel ellensúlyozzák a többi, nem árstopos termék esetében. Senki nem szeretne ingyen dolgozni, pláne nem úgy, hogy még ő fizessen azért, hogy dolgozhasson. Valahogy így van ez a vállalatoknál is” – fejti ki az elemző.

A szakember hangsúlyozza: a közgazdászok általánosságban egyetértenek abban, hogy az ársapkáknak piactorzító hatása van, ám adódnak olyan krízishelyzetek, amikor szükség van átmeneti megoldásokra, hogy az extrém árváltozások ne okozzanak még nagyobb problémákat, és az élelmiszer-ellátás az alacsony keresetűek számára is biztosított legyen. Ilyen magas globális infláció mellett a magasabb jövedelműek jobban megválogatják, mi kerül a kosárba, az alacsonyabb keresetűek viszont, ha nem lenne árstop, valószínűleg nem tudnának enni. Virovác Páter ugyanakkor arra is felhívja a figyelmet, hogy a hatósági árak nem maradhatnak örökké.

„Amikor az üzletben megvesszük a csirkemellet hatósági áron, de az üzletlánc ugyanezt a csirkemellet magasabb áron vásárolja, akkor tulajdonképpen minden egyes eladott csirkemellen veszteséget számol el. A sorozatos veszteség oda fajulhat, hogy egy adott ponton már nem kívánják értékesíteni hatósági áron a csirkemellet, emiatt áruhiány alakulhat ki, mert egyszerűen üres lesz a mélyhűtő. A másik végtelenségig, hogy a veszteségek

ellensúlyozására minden más értékesített termék árát megemelik, vagyis egy általános áremelkedés indul el. Pontosan ezért fontos, hogy az ársapkák átmenetiek legyenek, mert hosszú távon valóban áruhiányhoz és piactorzításhoz vezetnek” – hangsúlyozza a közgazdász.

Heiszler Gabriella, egy multinacionális üzletlánc hazai vezetője nemrég interjút adott a Forbes-nak, amelyben elmagyarázta, hogy a trappista sajt például azért drágult nagy mértékben, mert a 2,8 százalékos tejen van árstop, az 1,5 százalékoson (lapzártánkkor) nincs, tehát „a forgalom a 2,8 százalékos tej felé terelődik, vagyis több tejszírt adnak el a folyótejben, a sajtgyártóknak versenyezniük kell a megmaradt tejszírért, és ez veri fel a sajtok árát.” A sajtkezelőknek ez persze nagy veszteség, de sokan úgy gondolkodnak, hogy inkább a sajtot vonjuk meg magunktól, mint hogy alapélelmiszereket se tudjunk kifizetni.

MIT TEHETÜNK A DRÁGULÁS MEGFÉKEZÉSÉÉRT?

Az inflációt elsősorban gazdaságpolitikai eszközökkel tudják letörni, hétköznapi emberként pedig úgy lehet leginkább segíteni, hogy tudatosabb fogyasztóvá válunk.

„Első körben például arra gondolok, hogy kevesebbet fogyasztsunk, odafigyeljünk arra, hogy mit veszünk. Érdemes körülnézni egy kicsit a háztartásban, és szerintem sokan hamar arra a felismerésre jutnak majd, hogy nagyon sok a felesleges fogyasztás vagy a pazarló vásárlás. Nemcsak a kidobott ételekre gondolok, de napi vagy tartós fogyasztási cikkekre is. Kevesebb vegyszer, kevesebb konyhai törlőkendő – csak néhány kiragadott példa, amivel nemcsak a pénztárcánkat kíméljük, de a környezetet is. És hogy ez miként segít a gazdaságon? A csökkenő kereslet mellett hamarabb tér vissza az egyensúly, a vállalatok észlelik, hogy nem tudnak már olyan mennyiségben értékesíteni, mint korábban, és nagyobb lesz a verseny a megmaradt fogyasztásért. Ez pedig alacsonyabb árakhoz vagy legalábbis első körben mérséklődő áremelkedéshez vezet. Végezetül szerintem az is fontos, hogy a fogyasztó képes legyen empátiára, és el tudja azt fogadni, hogy ő mint munkavállaló, fontos része a gépezetnek. Ha az egyébként sokszor pazarló fogyasztás fenntartására törekszünk, akkor a magasabb árakat látva magasabb bért is követelünk. Ezzel pedig a munkáltatót válaszút elé állítjuk. Az egyik út, hogy megemeli a fizetésünket, magasabb lesz a költsége, és árat emel, vagy ha ezt nem tudja megtenni, akkor elbocsátásokba kezd. De ha a magasabb árak mellett dönt, akkor újraindul az ördögi kör, és egyszer csak a vállalatok tömegével dobják be a törölközőt, leépítésekbe kezdenek, és máris sokkal rosszabb lesz a helyzet, mint a kiindulási pont. Szóval sok esetben az önmérséklet tanúsítása is fontos lehet” – zárja gondolatmenetét a szakértő. ♦



MAGYAROK KÖZÖSSÉGBEN

ITTHON ÉS A NAGYVILÁGBAN



A Képmás Online cikksorozata:
www.kepmas.hu/magyarok-kozossegeben



SZÖVEG –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
VILÁG-KÉP

- ◆ A világ vezető hírügynökségeinek szokásos év végi összeállításából kirajzolódnak, hogy 2022 évtizedek óta nem látott háborúk, természeti katasztrófák, gazdasági nehézségek sorát hozta magával, miközben az évtized kezdetét meghatározó Covid-járvány hatásai sem csak halványuló emlékek. A CNN, a National Geographic, a Reuters „**az év fotói**” galériáiban az orosz–ukrán háború borzalmairól, az évszázados szárazságról, az energiaválságról és az egyre félelmetesebb árdrágulásról tudósító fényképek vannak túlsúlyban. Rovatunkhoz az Associated Press (AP) válogatásából szemlélünk, bízva abban, hogy a következő évben egy nyugodtabb világról tudósíthatunk képekkel. ◆





Kép: Profimedia-Red Dot / AP / Emilio Morenatti

Irpiny lakosai várakoznak kimenekítésükre a várost Kijevtől elválasztó Irpiny folyó lerombolt hídja alatt, 2022. március 5-én



SZÖVEG –
VÉSEY MIKLÓS

SOROZAT –
APA, KEZDŐDIK!

ELÉGTETEL

◆ A régi társasháznál még a kapukódra is emlékszem. Felliftezőnk a fiammal a harmadikra, becsöngetek a 3/B-be. Egy időse néni nyit ajtót.

- Csókolom, özvegy Kérdeznét keressük.
- Én vagyok. Önök pedig?
- A kisgyerekesek a szomszédból. Tizenöt éve költözünk el.

- Persze, emlékszem. Kerüljenek beljebb.
- Köszönjük. Csak el szeretnénk újságotlani a néninek, hogy Vince ma délelőtt kitűnő eredménnyel leérettségizett, ráadásul a vizsgát pelenka nélkül tette le. A néni nagyon aggasztotta annak idején, hogy két és fél évesen még pelenkás volt a gyerek. Ha lehetséges, meg is mutatná, milyen szépen kakil.

Intek a fiamnak, hogy mehet. Utána megmutatom a néninek, hogy milyen egészséges, sötétbarna színű a széklet. Látom, hogy nem örül, de azért helytel kínál.

– Van egy listám, hadd folytassam. Vince annak idején kihagyta a kúszást. A néni ezt is naponta felvette nekem. Valahogy így: „Csak azt kérdezném, hogy nem lesz emiatt akadályozva az értelmi fejlődésben?” Szeretném megnyugtanni, hogy a fiam jogi pályára készül, és ha kell, itt helyben kiszámolja bármelyik csonka gúla területét.

A néni morog valamit maga elé alig hallhatóan arról, hogy képleteket magolni mindenki tud, de nem állok le, ha már így belelendültem.

– Aztán az is zavarta a néni, hogy tápszerrel etettük a gyereket. Mindig megszólított reggelente a bejáratú ajtó előtt: „Csak azt kérdezném, hogy mi lesz így az immunrendszerével?” Szeretném megnyugtanni,

hogy Vince kicsattanó egészségnek örvend, az orvosunk a nevét se tudja, olyan ritkán találkoznak. Nézzük, mi van még. Az éjszakai sírás is zavarta a néni: „Talán nem kéne annyit felvenni éjjel, akkor hozzászokna, hogy nem ő irányít, ugye?” Ezek voltak a pontos szavai, felvettem diktáfonra. Azt is, hogy most milyen csendben alszik a gyerek akár délig is. Ha gondolja, mindkettőt lejátszom.

Kérdezné egyre idegesebben mocorog a székében. A fogást keresi rajtunk, bizonyára meg is találná, ha hagyomány szóhoz jutni.

– Probléma volt még a gyerek gyér haja. Vince, mutasd meg a néninek, most milyen dús, szinte kitéphetetlen. Gond volt az is, hogy nem emelte a fejét. Fiam, fekdj hasra, emeld szépen a buksidat jó magasra, úgy, ügyes vagy. Ha már ott fekszel, mutasd be a néninek, milyen szépen fordulsz hasról hátra, mert ezzel is baja volt. Hozzátenném, hogy a gyerek nem ellenkezik, ugyanis a dackorszakról is megvolt a néni véleménye. Majdnem vége is a listának. Már csak egy maradt: a néni rendszeresen megsértődött, hogy nem köszönt neki a fiam, amikor találkoztak. Vince, köszöni szépen a néninek.

- Kezit csókolom! – mondja a fiam jó hangosan.
- Ügyes vagy! Gyere szépen, hagyjuk pihenni a néni.

Hallom, hogy az öregasszony csoszog utánunk, de mielőtt meg tudna szólalni, rávágom az ajtót. A fiam már tartja is a tenyerét.

- Mennyiben is egyeztünk meg? – kérdezem.
- Húszszer, apa. Ne csinálj úgy, mintha nem tudnád.

Tízszert mondtam korábban, de most akkora adrenalinlöketet kaptam, hogy semmi sem érdekel. A kezébe nyomom az összeget. ◆



SZÖVEG –
SZÁM KATI

SZEMBEFORDÍTOTT TÜKRÖK

Amikor gyerekként először láttam meg a gardrób szekrény egymásnak fordított tükrörajtóit, azt hittem, egyszerűen ismétlődnek a folyosóvá mélyülő képek. Pedig hogy is lehetne ugyanaz? Hisz minden újabb tükröződésben ott az összes előző kép.

LISTÁK

♦ **1.** A csend hirtelen lepi el a gyerekszobát, tényleg egyszerre szállt volna mindegyikre az álom, vagy én szunyókáltam el? Pár percig élvezem nyugtató szuszogásukat, föltápáskodom a szőnyegről, helyére teszem a könyvet, a parketta reccsen, egyikük megmozdul, de sikerül kilopakodnom. A nappaliban megállok a ruhalalom előtt. Fehérnemű, zokni, póló, pulcsi, nadrág oké, esőkabátja nincs, de jó lesz a nagytesóé, törölköző, tusfürdő... a sampon valószínűleg fölösleges egy hatéves fiúnak, kiveszem a csomagból, fogkrém... a fogkefét majd berakjuk a reggeli fogmosás után. Naptej, kullancsriasztó, sebtapasz... vajon dinósat, vagy az már ciki lenne...? Berakom a simát, de a dobozba teszek azért két dinósat is. Nemsokára ő is egyedül fog becsomagolni, ahogy a nővérei, akik már csak indulás előtt soroltatják velem végig: „Anyá, mondod, hogy mit is kellett bepakolni?”

Sosem volt még edzőtáborban, egyáltalán, semmilyen táborban. A vacsoránál odasúgta nekem, hogy „kicsit fáj a hasa, de nem nagyon”. De aztán az új cipő meg apa kölcsönkapott hátizsákja elfújta a kételyeit. Az enyémekeket nem olyan könnyű elfújni. Ha este nem tud elaludni? Ki fog neki még egy plusz mesét olvasni? Ki fogja a szemére fújni az álomport? És kinek fogom én? Mielőtt sajnálni kezdeném magamat, hangosan kimondom, mintha csak a közben belépő férjemnek mondanám: „Jó helyen lesz, vigyáznak rá” – és elhatározom, hogy reggel beteszem még a hátizsák legaljára az alvós macit. Csak el ne felejtsek szólni neki.

2. A ház csendje közönyösen és makacsul tartja össze a szobájában terpeszkedő százéves bútorokat, amelyek roskadásig vannak tárgyakkal. A kinyomtatott lista az íróasztalon fekszik. 2 pár papucs... mamusza sok van, nem is hordta őket, a gyerekektől és az unokáktól összejött az évi három ajándékozásnál, 10 alsónadrág, 4 atléta... sosem hordott atlétát, még ki kell mosnom, amit vettem... 6 db ing vagy póló, 10 pár zokni... van ebből is elég vadonatúj, stoppolta a zoknikat, fölösleges pénzkidobásnak tartotta újat venni, 7 db pizzama... ennyi biztos nincs, venni kell még... tisztasági csomag. Kellene valami olvasnivaló is, bár már a szombati újságot sem nyitotta ki. Kicsit elpakolok. Az asztalán a könyveket nem akaródzik eltenni, talán ezeket olvasta, mielőtt elvitte a mentő. Jó lenne pár tárgy, ami a szobájára emlékezteti. Megfogom a polcon a sókerámia kutyát, amit még az öcsém készített az oviban – szétporlik a kezeim között. Talán fényképek kellene. Állok a szoba közepén, és várom, hátha segít valaki. Sorolja, hogy mit is kell tennem, mert ebben nincs gyakorlatom.

Négyen lesznek egy szobában. Sose aludt idegen helyen, még nyaralni is csak kétszer jött velünk. Vajon tudja, hogy most nem itthon van? Bárcsak segíthetnék megküzdeni neki az éjszakák és a nappalok árnyaival! ♦



SZÖVEG –
SZÉKELY-BALOGH SZILVIA

SOROZAT –
HULLÁMVASÚT

IGAZ VAGY HAMIS?

- ◆ – Anya, nem én voltam! – állt a kisfiam a kezét tördelve az összetört cserép mellett.
 - Semmi baj, kicsim. Viszont szeretném, ha mindig vállalnád a felelősséget a tetteidért, és igazat mondanál.
 - Jó, anya. Én voltam – hajtotta le a fejét. – Te is mindig igazat mondasz? – tette fel a kérdést, miközben a földet lapátoltuk a szőnyegről.
 - Igen, én próbálok mindig igazat mondani.
 - Nekem is mindig igazat mondasz?
 - Igen, sosem szeretnék hazudni neked.
 - Most is igazat mondasz? – kérdezte, és egy pillanatra megállt a lapát a kezemben. Nem szívesen néztem magamba.
 - Igazad van, nem mindig mondok igazat.
 - Miért nem mondasz mindig igazat?
 - Mert nem szeretek megbántani másokat.
 - Mint amikor a Rózsi néninek azt mondtad, hogy megettük az összes levest, amit adott, és hogy nagyon ízlett?
 - Igen. Sajnos Rózsi néni véletlenül cukrot tett bele só helyett.
 - És azért nem mondtad neki, hogy ne bánts meg?
 - Igen, néha szerintem az igazság nem olyan fontos, ha másokat bánt.
 - Mint amikor a Virág néninek se szólsz, hogy szerinted már rég ott kellett volna hagynia azt az áruló csalót?
 - Honnan veszed ezt?
 - Te mondtad apának.
 - Tudod, szerintem a Virág néni még nem áll készen az igazságra.
 - Mit jelent az, hogy nem áll készen? Van, hogy te sem állsz készen az igazságra?
 - Igen. Nagyon sokszor nem merem magamnak se bevallani az igazságot, mert akkor nehéz lenne tovább csinálni dolgokat.
 - Milyen dolgokat?
 - Kicsi vagy még hozzá.
- Kicsi vagyok az igazsághoz?
- Én is kicsi vagyok az igazsághoz.
- Milyen igazsághoz vagy kicsi?
- Jaj, drágám. Például nem mindig hiszem el, hogy az ember megold majd minden problémát, és nem pusztít el mindent maga körül.
- Mi mindent?
- Ne is figyelj rám. Vannak dolgok, amiket tényleg jobb nem elképzelni. Látod? Most is azon gondolkodom, hogy hogyan ne foglalkozzak dolgokkal.
- Máskor is szoktál hazudni?
- Igen. Sokszor mások véleményétől is félek.
- A nagypapáétól?
- Honnan tudod? Igen, a nagypapáétól is. De mindenki másétől is. Sokszor azt is félek elárulni, ha nem minden megy olyan könnyen, mint azt korábban elképzeltem. Ezért úgy teszek, mintha minden rendben lenne.
- Mi nem megy olyan könnyen?
- Hát csak az élet maga.
- Akkor, ha félsz az igazságtól, akkor már lehet hazudni?
- Néha lehet.
- Ha legközelebb összetörök valamit, mondhatom, hogy nem én voltam?
- Tudod, tényleg nem olyan könnyű igazat mondani. De én azért örülnék, ha nekem elmesélnéd azt is, ha hibázol. Mert a sok hazugság megbetegít. Jobb tisztában lenni önmagunkkal.
- Mit jelent ez? Te is tisztában vagy önmagaddal?
- Próbálkozom.
- Akkor elég, ha én is csak próbálkozom?
- Igen, elég.
- Anya, nem hiszem, hogy tudom már, mikor kell igazat mondani.
- Az az igazság, hogy én sem vagyok biztos benne, kicsim. ◆

A Média a Családért-díj

januári jelöltjei



Média a Családért-díj

BALOGH FRUZZSINA

**Utak egymáshoz –
Megtanulhatatlan házasság**

A Szív

A Média a Családért-díj
fő támogatója:



Külhoni Média a Családért-díj

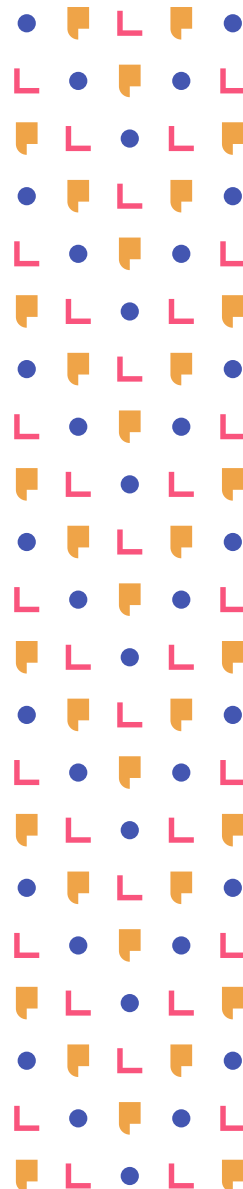
SZABÓ SÁNDOR

**Apa, nagyon hiányzol! Mikor jössz
végre haza?**

Kárpáti Igaz Szó



A jelöltekről szóló ismertetőt és a jelölt munkákat megismerheti
a mediaacsaladert.hu-n, ahol az Ön jelölését is várjuk.





SZÖVEG –
SZABÓ BORBÁLA

SOROZAT –
ÖREG ANYA

A kisszekrény

Demeter Ágotának köszönettel

♦ – Ó, Bori, te már olyan rutinos szülő vagy, csak ki fogod pottyantani azt a negyedik gyereket! – mókáztak ismerőseim a nagy nap előtt. Én ezt egyáltalán nem tartottam viccesnek. Furcsa, de pont olyan bizonytalan és szorongó voltam, mint huszonnégy évesen, mikor az első gyerekemet szültem – csak ezt most egy kicsit szégyelltem is.

A nők agya állítólag törli a szülési fájdalmak emlékét. Ez lehetséges, de az én tapasztalatom szerint közvetlenül az újabb szülés előtt megint eszünkbe jut.

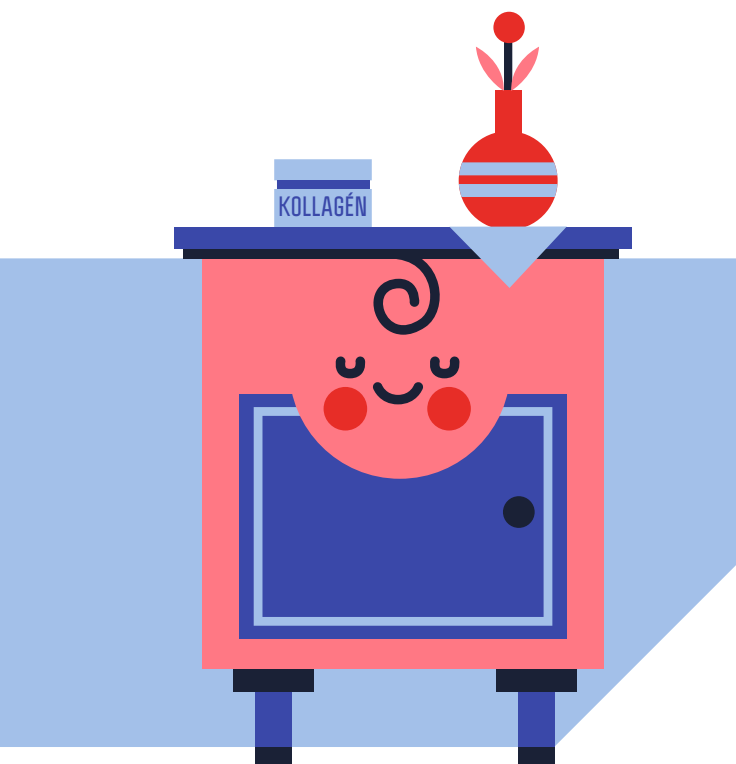
– Milyen érzés? – kérdeztem húsz évvel ezelőtt naivan egy idősebb barátnőmtől.

– Nagyjából, mintha kikakálnál egy szekrényt – fogalmazta meg lakonikusan, és nem is egészen ezzel az igével.

Magasztosabb válaszra számítottam a tiszteletre méltó keresztény anyától, de később rá kellett jönnöm, hogy a hasonlat nagyon pontosan írja le az érzést. Hogy lehet valami ekkora...? Hogy lehet ennyire éles...? Biztos, hogy legalább négy hegyes sarka van, de talán inkább nyolc...! Miért nekem kell kinyomnom egy szekrényt? Nem részletezem ezt tovább, tudja, aki tudja, miről beszélek. De most nem volt nagy kedvem ehhez a fájdalomhoz.

A kiírt nap előtt egy héttel fantomfájásokkal berohantunk a kórházba.

Reménykedtem, hogy életemben egyszer, öreg anyaként talán megadatik az élmény, hogy természetes módon, magától megindul a szülés. A kórházban futószalagon vajúdtak a kismamák egy nagy teremben (talán felújítás volt az egyik szárnyban), elég minimális empátiával kezelve. A vajúdás nem indult be rendesen – vagy leállt a sok hatására – , én sírva tértem haza a sikertelen, magányos programról, és aznap este bejelentettem a férjemnek, hogy otthon fogunk szülni.



– Miii? – rémüldözött – Na ne, az nagyon veszélyes!
 – Tudod, mi a veszélyes? Ez, hogy lelkileg kikészítenek, és mire kijön a gyerek, egy idegromcs anyát fog idekint találni!

Kikerestem az interneten jó pár baba telefonszámát, hívogattam őket. Eleinte örültek, hogy lelkes új anyuka jelentkezik, biztosítottak róla, hogy csodálatos, spirituálisan kalandos-ráhangolódós hat hónap áll előttünk.

– Ez szuper lenne, és sajnálom is, hogy lecsúsztam róla – hadartam bűnbánóan –, de az a helyzet, hogy nekem már inkább csak hat napom van a szülésig, nem hat hónapom, de amúgy állati rugalmas vagyok, gyorsan rá tudok hangolódni gyakorlatilag bármire, nem kell aggódni!

– Ilyen érzéketlen bunkókat nem vállalnak el – röhgött a legjobb barátnőm, és igaz lett.

A bábák elutasítottak. Ez így sajnos nem megy, azt mondták, ehhez több idő kell, én viszont nem tudtam vállalni, hogy a kedvükért még hat hónapig bent tartom a kis illetőt. (Habár magamat ismerve oxitocin nélkül lehet, hogy összejött volna.) Így hát mentem a kórházba a megbeszélte időpontban, betöltött 41. héten, hogy megindítsák a szülést.

Szerencsére nagyon megbíztam a nőgyógyászomban, Ágotában. Barátnőm barátnője volt, így az én barátnőm – ahogy az a lányoknál szokás. Az infúzió bekötése után pompás kis eszmezsere alakult ki irodalomról, közéletéről, néha a férjem már-már meg is feledkezett rólam. Olyan lelkesen érvelt valamilyen szellemi történeti folyamattal kapcsolatban, hogy emlékeztetnem kellett: ez az esemény rólam szól! Egészen a kitolási szakig jól ment minden, a vajúdas persze fáj, de az utolsó egy óra kivételével elviselhető volt. Szabad volt állni, labdán ülni, négykézláb mászni, és bármit, ami jólesett. Nem kötött rám senki ctg-gépet, és ehettem is, ha megígértem, hogy nem hányom ki.

Arra még homályosan emlékszem, hogy a végén valahogy felkerülök a szülőágyra, és olyan utasításokat teljesítek, mint „most derékszögben hajlítsd a bal térded és negyvenöt fokban nyisd ki a combod”, de nem tudom, végül is eltaláltam-e a fokokat. Talán igen, mert éjjel 2.30-kor megszületett Gabriella Lenke.

A kisserény hunyorgott és fintorgott a fényben, és pont ugyanúgy nézett ki, mint a három régi szekrényünk. A nagy hajrá után még elmondtam a férjemnek a szokásos mondatot:

– Ez borzalmasan fáj! Több gyerek nem lesz!

Aztán kifújtam magam, és végre magamhoz vettem a negyedik gyermekemet. Nem gondoltam volna, hogy lesz ilyen pillanat az életemben!

A kórházi élményeim a felhőtlen szülés után már kicsit felhősebbek voltak – tömegnyomor a szobában, horkoló anyák, ordító bábák, közepesen flegma személyzet –, de alapvetően jó emlék maradt. De azért az volt benne a legjobb, hogy vége lett.

A csecsemős nővérek egyébként nagyon kedvesek voltak.

– Hol az idős anya? – rikkantott be egyikük a kórterembe.

Maszokban voltunk, nem akartam felfedni az inkognitóm. Ő körülnézett, majd elindult egy másik ágy felé. A nő sértetten hördült fel:

– Huszonöt éves vagyok! Ő ott a negyvenkettő.

– Nem is látszik annyinak – mosolygott rám a nővér, és átadott egy csomagot. – A barátnője küldi, ő kérte, hogy így szólítsam meg: „öreg anya”, de én csak úgy vállaltam, hogy: „idős”.

Kollagénes arckrém volt a csomagban, azonnal maszkra kentem a maszk alá. ♦



SZÖVEG –
ORSOLICS ZÉNÓ család-rendszer terapeuta

SOROZAT –
FÜGGÉSBEN

A rovat támogatója a  Média a Csaláért Alapítvány

AMIKOR NEM LEHETSZ NYERTES

A szerencsejáték-függőség kialakulásához számos tényező hozzájárulhat: anyagi gondok, nyereségvágy, a nyereség pillanatában fellépő euforikus állapot megtapasztalásának a vágya. Sajnos, amikor kialakul a szerencsejáték-függőség, már nehéz kilépni az ördögi körből. A függőséget elősegíti egy kétségbeejtő anyagi veszteség is, ami után az érintett abban bízik, hogy szerencsejátékkal gyorsan visszaszerezheti a pénzét.

◆ Tibor 45 éves vállalkozó. A szerencsejáték mindig is az élete része volt, mint valamiféle hobbi. Serdülőkorában kis tétellel, néhány ezer forinttal játszott, majd volt olyan időszak az életében, amikor teljesen felhagyott vele. Megnősült, majd gyermeke született. Az első Covid-hullámban, amikor sokkal kevesebb volt a munkája, és azt is csak otthonról tudta végezni, a játék utáni sóvárgása felerősödött. Ekkor újra elkezdett játszani online, egyre nagyobb tétellel. Egy napon túl nagy összeget veszített, és onnantól megszállottan azt az összeget akarta visszaszerezni, visszanyerni. Felesége teljesen véletlenül nézett utána a pénzügyeiknek, és megdöbbenne tapasztalta, hogy a nyaralásra félretett egymillió forint sehol sincsen. Ekkor Tibor kénytelen volt mindent elmondani a feleségének, aki kétségbeesve keresett szakembert a problémára. Az első alkalommal együtt jöttek el hozzám, majd Tiborral egyénileg folytattuk. Az egyik konzultációs ülésen azt a feladatot adtam neki, hogy kérje le a banktól, hogy mennyit költött az évtizedek alatt játékra. Elszomorodott, majd azt mondta, hogy bizonyára túl sokat. Lehet vagy ötmillió forintot is, és ezt nagyon szégyelli. A következő alkalomra Tibor lesújtva érkezett, és egy papírt szorongatott. Tudtam, hogy a játékra szánt összeg többszöröse annak, amit megtippelt. Úgy fogalmazott: „Eddig nem mertem lekérdezni, és azzal áltattam magam, hogy bizonyára sok, de nem merem szembesülni a valósággal. Amikor online játszom, nem érzem

a pénz súlyát. Ugyanazzal a mozdulattal tudok feltenni ezer forintot, mint százezret. Egy gombnyomással. Sem a nyereséget, sem a veszteséget nem érzem, hiszen azok csak számok a bankszámlámon. Igazából már nem is tudok annyira örülni, ha nyerek. Ez az én kis világom, ahová elbújhatok, és ahol adrenalin szabadul fel a testemben. Ez az én örömforrásom.” Tibor most absztinens, egyáltalán nem játszik. Fél évig tartó, komoly önismereti munkán van túl.

A szerencsejáték-probléma olyan felelőtlen tettekre készíthet, amelyeket azelőtt senki nem feltételezett önmagáról. A szerencsejáték-függőség, más néven kóros szerencsejáték, illetve játékkényszer, egy impulzuskontroll zavar. Az illető nem tudja kontrollálni a játékra való készletét, még akkor sem, ha annak negatív következményei vannak rá vagy szeretteire nézve. Játszania kell, akkor is, ha nyer, akkor is, ha veszít, és akkor is, amikor már mindent elvesztett. Attól, hogy valaki időnként tudja kontrollálni magát, még lehetnek szerencsejáték-problémái. Problémás szerencsejátéknak számít minden olyan szerencsejátékos magatartás, amely valamilyen módon megzavarja az életet. Ha folyton a játékkal van elfoglalva, egyre több időt és pénzt áldoz rá, veszteségei vannak ebből, és mégis játszik, az függőség.

Kép: Alois Komenda | Klim Musalimov / Unsplash



**AZT A FELADATOT
ADTAM NEKI, HOGY
KÉRJE LE A BANKTÓL,
HOGY MENNYIT KÖLTÖTT
AZ ÉVTIZEDEK ALATT
JÁTÉKRA. AZT MONDTA,
MEGNÉZI, MERT
LEHET, HOGY ÖTMILLIÓ
FORINTOT IS.**

Ez az addikció gyakran társul egyéb viselkedési vagy hangulati zavarral. Leküzdéséhez ezeket és minden egyéb kiváltó okot is kezelni kell. A kóros szerencsejáték okozta probléma nem csak az érintett pénzügyi területeit érinti; kapcsolatbeli és jogi problémákhoz, a munkahely elvesztéséhez, mentális egészségügyi problémákhoz, köztük depresszióhoz és szorongáshoz, sőt öngyilkossághoz is vezethet.

MI SEGÍTHET?

A legfontosabb első lépés a szerencsejáték-függőség leküzdésében az, ha az egyén felismeri, hogy már benne van a problémás szerencsejátékos kategóriában. Hatalmas erő és bátorság kell ahhoz, hogy ezt felvállalja valaki,

különösen akkor, ha sok pénzt veszített már, vagy depressziós, és elveszített fontos kapcsolatokat. Sokan használják a szerencsejátékot a kellemetlen érzések felszabadítására, lazításra, vannak azonban egészségesebb és hatékonyabb módszerek a hangulat javítására és az unalom elűzésére, például: sport, barátok, új hobbik felfedezése, tánc, zene – ezek hatására szintén adrenalin termelődik a szervezetben, és ezáltal kialakul egy természetes felfokozott érzelmi állapot.

Egyedül, támogatás nélkül nehéz leküzdeni az addikciót, ezért vannak direkt függőségekre specializálódott szakemberek, akik adott esetben maguk is átmenetek a szenvedélybetegségen, és pontosan tudják, hogy milyen érzésekkel küzd a páciens. ♦



SZÖVEG –
SCHUSTER BARBARA

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

FeSzülőkből RugAnyók

Mitől vagyunk boldogok, és mitől lehetünk boldogabbak? Mit tehetnek az édesanyák a maguk és családjuk boldogságáért? Egy ötgyermekes édesanya, **Joó Bernadett** – eredeti végzettségét tekintve közgazdász, emellett mentálhigiénés és szervezetfejlesztési szakember – társaival Nagycsaládos harcművészet néven mentálhigiénés és készségfejlesztő műhelyt alapított, és tréningeket tart édesanyáknak.

- ♦ – **Mi a kezdeményezés lényege, honnan indult?**
– Öt éve veszek részt a Pronon Alapítvány munkájában, ahol elsősorban civil szervezeteknek, egyházaknak, oktatási intézményeknek tartunk tréningeket, és itt merült fel az ötlet, hogy mivel a család is egy szervezet, ez a fajta tudás igencsak ráfér az édesanyákra is. Mi, akik trénerként benne vagyunk a Nagycsaládos Harcművészetben, mindannyian nagycsaládos édesanyák vagyunk, és mindenki elvégezte a Semmelweis Egyetem mentálhigiénés és szervezetfejlesztési szakirányú továbbképzését. Jelenleg a FeSzülőkből RugAnyók elnevezésű tréninget tartjuk vezetőtársammal, *Forián-Szabó Kingával*. A boldogságkereséssel szoros kapcsolatban van az, amit próbálunk bevinni az anyukák életébe.
- **Miért Nagycsaládos Harcművészet lett a neve?**
– A családos életformában, egy édesanya mindennapjaiban nagyon sok harc van, és nagyon sok művészet is. Az igazi kihívás az, hogyan tudjuk ezt kiegyensúlyozni. Sok minden múlik egy édesanyán, azon, ő hogy van a családban, mert az továbbterjed, hat a gyerekekre, a környezetre. Az édesanyák a kisgyerekes életforma miatt sokszor arra vannak kondicionálva, hogy a saját igényeikről, saját szükségleteikről lemondjanak, sőt sokszor eszükbe sem jut, hogy van nekik ilyen. Ezt lehet csinálni egy darabig, de egy idő után a családban is megjelenhet a kiegész. Bele lehet fásulni a mókuserékbe, elveszhet



a csillogás a szemünkből. Csupa olyan dologról beszélünk a tréningen, ami a mi saját életünkben is fontos, amit saját magunkon is felismerünk. Mindezt úgy, hogy azt gondoljuk, mindenki a saját életének a legjobb szakértője. Impulzusokat, kereteket adunk, de mindenki a saját helyzetével dolgozik, és tud abban megoldásokat találni. Szerintem nem az adja a legtöbbet az anyukáknak, hogy mi nagyon okosakat mondunk, hanem az, hogy együtt vannak, és egymástól is tanulnak.

- Milyen az, amikor valaki FeSzülőből RugAnyó lesz?

- Ez két olyan véglet, amibe én magamat sem tudom konstans módon besorolni. Inkább a tudatosítás a lényeg: hogy észrevegyem, mikor vagyok befeszülve, és azt is felismerjem, van út arrafelé, hogy egy kicsit rugalmasabb legyek. A reziliencia divatos szó manapság: alkalmazkodás a gyorsan változó dolgokhoz. A mostani világonk – benne a járvány, az online oktatás, a háború,

a szénszünet – arra mutat, hogy ezt a képességet fejleszteni kell magunkban. Ebben a – rezilienciát igénylő – helyzetben összetartani egy családot, nagy kihívás.

- Említetted a saját magunk felé támasztott és a környezettől érkező elvárásokat. Te hogy állsz az előbbiekkal?

- Szerintem sokszor szorítjuk a saját torkunkhoz a kést. Azt gondoljuk, így kell meg úgy kell valamit csinálni. Tudod, mennyit takarítottam, mielőtt jöttél? Régen ezt úgy csináltam, hogy bele is lovaltam magam, és közben megalapozottan és teljesen indokoltan találtam, hogy sárkányként viselkedem ilyenkor, ha vendég jön. Egy idő után rájöttem arra, hogy én is annak a képnek akarok megfelelni, ami sok nő fejében él: szuperjónak kell lennie a gyerekeimnek, a párkapcsolatomnak, a baráti kapcsolataimnak, a háztartásomnak, a kertemnek. Mellé szakmailag is fejlődőm kéne, és mindezt úgy, hogy az látszódjon



Ha könnyűnek látod

a másik ember sokféle szerepét, akkor nem vagy elég közel hozzá.

rajtam, ez nagyon könnyű. Amikor sikerült közel kerülnöm valakihez, az mindig olyankor történt, amikor megmutattam: nálam sincs minden rendben, és ezt lehet szó szerint is, meg szimbolikusan is érteni. Ehhez lehet kapcsolódni, nem a tökéletesnek mutatott élethez.

– Önismereti fejlődés, amíg az ember elengedi a képet, hogy valamilyennek kellene lennie?

– Igen. Nekem az például nagy lépés volt, amikor rájöttem és beismertem, hogy az én reakció, az, hogy milyen érzelmi magaslaton élem meg ezt a rendakásra való rágörcsölést, nem indokolt. Az érzelmi reakció nagyságából lehetett következtetni, hogy itt nem feltétlenül a rendről van szó, hanem arról, milyen képet szeretnék mutatni magamról, és ahhoz mennyire ragaszkodom, vagy el tudom-e engedni.

– A rugalmasság viszont nem jelenti azt, hogy mindig én változok...

– Nem oda kell eljutni, hogy mindig én változok meg, és nekem semmi igényem ne legyen. Az a cél, hogy tudjunk úgy egymás mellett, egymással élni, hogy ezek az igények, ezek az értékek, dolgok elférjenek. Az olyan családokban, ahol nincs önismereti út – ami nélkül simán végig lehet élni egy életet –, ott játszmák vannak, elhallgatások, függőségek. Talán akkor teszünk kevesebb terhet a következő generációra, ha ebben próbálunk előrelépni, megküzdünk a démonainkkal, és nem adjuk tovább őket.

– Öt gyermeked van, huszonkét évestől hétévesig. Úgy sejtem, hogy a házasságoddal és a gyerekeiddel kapcsolatos tapasztalataidat is beviszed a segítői munkádba.

– Igen, abszolút. Ezekből táplálkozik, így lehet hiteles. A férjemmel például időnként csinálunk egy lelki gyakorlatot házaspároknek Házastuning néven, amelynek az ötlete úgy született meg, hogy leültünk a férjemmel, és elkezdtünk azon gondolkodni, mi hogyan szoktunk veszekedni.

Azt gondolom, a résztvevő házaspárok részben a mi példánk miatt is tudnak megnyitni egymás felé.

– Milyen együtt dolgozni ebben a férjeddal, aki a teljesen civil foglalkozása mellett egyébként lelkigondozó, hittanár is?

– Nekünk ad, hogy vannak közös dolgaink, gazdagítja a házasságunkat. Nekem a legjobb barátom a férjem, és mindkettőnknek nagyon fontos, hogy sokat beszélgessünk, legyenek közös ügyeink. Itt is az egyensúly a lényeg. A harc és a művészet, a barátság és a házastársi kapcsolat, az egész életünk egy egyensúlyozás. Nekem valahogy ez a boldogság. Nemcsak azt megtalálni, amiben vagyok vagyunk, hanem azt is, amiben különbözünk.

– És ha ez nem sikerül, akkor időnként te is közel kerülsz a kiégéshez?

– Engem folyamatosan megcsap a szele. Sokszor érzem azt, hogy küzdök a mindennapokkal, azzal, hogy láthatatlan munkát végzek, mókuserékben vagyok, nem feltétlenül kapok rögtön visszajelzést. Ezek mind veszélyeztető tényezők. A WHO is leírta már, hogy a kiégés egy betegség. Nagyon fontos, hogy ennek tudatában legyünk, és annak is, hogy tudunk tenni ellene: valahogy értelmet és célt találni a mindennapokban, és átke-retezni a dolgainkat. Sokszor érezzük, hogy a minket ért inger és az arra adott válasz között nincs semmi. Ki vagyunk szolgáltatva a körülményeknek, annak, ami történik velünk. Viktor Frankl írja le a könyvében, hogy a koncentrációs tábor is azok élték túl, akik az inger és a válasz között megtalálták azt a részt, ami a saját szabadságuk. Ez lehet a saját hozzáállásunk, átke-retezés, egy gondolati mozdulat, egy rés, amibe érdemes belenézni. Megnézni, miben áll a szabadságod. Szerintem az ég ki, aki azt gondolja, nincs ilyenje. És olyan könnyű ezt gondolni! Mert a mókuserék, a mindennapos lefárasztó dolgok ebbe az irányba tolnak. Amikor úgy érzem, hogy nem a kiégés felé tartok, hanem el onnan, az azért van, mert észreveszem ezt a szabadságomat. Észreveszem, hogy vannak eszközeim, még ha csak a gondolatom is az. Az egzisztenciális kérdésekre adott válaszok – mi értelme az életnek, milyen céljaim vannak, mit tartok fontosnak? – szintén jó kis biztosítékok kiégés ellen.

– A te családod milyen? Mit látsz a gyerekeken, mit adsz át?

– Azt látom, hogy a gyerekeim egészen kiegyensúlyozottak. És ez nagy meglepéssel tölt el. Hogy egész jól



MINDSZENTYNEUM

vannak. Nagyon jó látni, hogy milyen nagyszerű emberek! Alig merem kimondani, de ha arra gondolok, hogy ehhez közöm van, az egészen közel van az élet értelméhez.

– A különböző szerepeid – anya, feleség, nő és a többi – hogy férnek meg egymás mellett?

– Ha könnyűnek látod a másik ember sokféle szerepét, akkor nem vagy elég közel hozzá. Van ennek egy nehézsége ugyanis, súlyozni kell ezeket a szerepeket. Ha majd öreg leszek, és visszanézve azt tudom mondani, hogy volt egy jó házasságom, akkor leszek a legbüszkébb. A második legfontosabb az, hogy lássam: a gyerekeim jól vannak. És a többi dolognak is van jelentősége, például hogy oda tudtam állni egy jó ügy mellé.

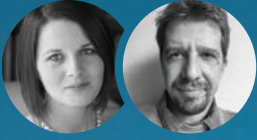
– Az ENSZ minden évben közzétesz egy jelentést, amely arról szól, mely országok lakói vallják magukat a legboldogabbnak. A 2019-ben készült jelentés szerint van néhány olyan szegény ország, amely sok problémával néz szembe, és ahol magas az erőszakos bűncselekmények száma, de mégis bekerült a legboldogabb államok közé. Korábbi spanyol gyarmatokról van szó, amelyek ebből adódóan túlnyomóan vallásos országok is. Nálad a hit hogyan segíti a boldogságot?

– Az istenhit olyan, mint az önismeret: folyamatos fejlődésben van, nem egy konstans valami. Van köze a boldogsághoz is, de a küzdelemhez is. Nagyon sokat adott a hitem, amikor a gyerekek kicsik voltak, segített az, hogy bele lehet simulni az egyház rendjébe, a szertartásokba. Aztán amikor három hónapig feküdtem egy gerincbetegség miatt néhány éve, nagy fájdalmaim voltak, majd megműtöttek, akkor nagyot küzdöttem az Istennel. Az kérdeztem: „Istenem, te most ezt akarod, vagy hagyod?” Aztán rájöttem, hogy rossz a kérdésfeltevés, hogy probléma van az istenképemmel, mert milyen Isten az, akitől ezt kérdezem. A szenvedést nehéz hova tenni az istenhiten belül is, de arra rájöttem, hogy ha már kész válaszaim nincsenek, legalább hamis válaszaim sincsenek. A betegség tisztítóút volt, leégetett rólam egy csomó hamis képet. A boldogsághoz ez ott kapcsolódik, hogy minden, ami az igazabb felé visz, az boldogabbá tesz. Nincs készen még az én hitem, de erre indultam, ezt a ráhagyatkozást próbálgatom. Nem biztos, hogy mindenre van válasz, és ez félelmetes. Kérdés, hogy ennek a feszültségében meg tudunk-e maradni. Az úton levés az izgalmas. Sok mindenkinek irigylem a hitét, akié érettebb, árnyaltabb talán. A férjem hitét nagyon bírom. Benne van valami olyan öröm, olyan derű, amely mindenén átvisz. ♦



Várja Önt
Mindszenty József
élettörténete a
Mindszentyneumban
Zalaegerszegen
2023-ban is!

www.mindszentyneum.hu



SZÖVEG –
SZÓNYI LÍDIA és SZÖLLŐS ÁKOS pszichológusok

FÉRFIAK EGYMÁS KÖZÖTT



A férfiak lelki egészsége többnyire elhanyagolt terület, miközben számtalan elvárás kapcsolódik ahhoz, hogy egy modern férfinak hogyan kellene jó családfőnek, érzelmileg támogató férjnek és a gyermekére hangolódó szülőnek lennie. Miként lehet megteremteni annak a feltételeit, hogy a nemi szerepelvárások ellenére a férfinak legyen lehetősége feltöltődni, kapcsolódni a saját belső valóságához, majd egy bizalmi légkörben megosztani az érzéseit, gondolatait másokkal?

◆ MINDIG CSAK A NŐK?

Jól áll a modernitás a nőknek. Hiszen az elmúlt két évszázad társadalmi és gazdasági fejlődése lehetővé tette a női életminőség, egészségi állapot, jogok és társadalmi helyzet változását, és emellett a fejlődés további iránya támogatta is azt azáltal, hogy például a (számító)gépesítésnek köszönhetően a munkakörök többségében már bármelyik nem egyformán megállja a helyét.

De mi a helyzet a férfiakkal? Miközben máig megőrizték a nőkhöz képest előnyösebb társadalmi és gazdasági pozícióik egy részét, meglepő módon mégis jóval kedvezőtlenebbül alakultak életésélyeik. 2019-ben Magyarországon a fiúk születéskor várható élettartama 6,5 évvel rövidebb volt, mint a lányoké. Úgy tűnik, a megváltozott feltételek, a hagyományos értékek gyakorlása és a nemi szerepekkel szembeni elvárások, valamint ezek ellentmondásossága megviseli a férfiakat. A férfiaknál a szorongások leginkább a szexuális teljesítménnyel, a családfenntartással és a külsővel függenek össze. Sikertelenség esetén pedig a stresszt gyakran dohányzással és alkoholfogyasztással oldják.

Gyakran tapasztaljuk saját életünkben is, hogy nemcsak az a kérdés, mekkora terhelés ér minket, hanem az is, hogy mi kerül a mérleg másik serpenyőjébe, azaz mekkora erőforrások állnak rendelkezésre a terhek hordozásához. A legkülönbözőbb erőforrások támogathatnak minket életünk során. Ezek egy része kapcsolati erőforrás lehet, hiszen a biztonságos és erős érzelmi kötelékek egészségvédő tényezők. Központi szerepe van a párkapcsolatnak, a rokoni és a különböző baráti kapcsolatoknak. A házassághoz képest törékenyebb élettársi kapcsolatok és a válások magas száma, a szorosan együttműködő, legalább háromgenerációs családok visszaszorulása, az aktív rokoni kapcsolatok beszűkülése, valamint a barátok számának általános csökkenése mutatja, mennyi veszteséget kénytelen elkönyvelni a társadalom ezen a területen. Erőforrás lehet az önismeret, amelynek stabilitása és kiterjedtsége biztonságos alapot nyújt a nehéz időkben. Az önfejlesztésen alapuló vagy szakember segítségével megvalósuló önismeret-fejlesztés fellendülése mutatja, mekkora hiányt érzünk ezen a területen. >



Néha olyan alapos munkát végez a szocializáció, hogy maga a férfi is meg van győződve arról, hogy neki nem igazán vannak érzelmei.



Az iskolarendszeren végighaladva többnyire azt látjuk, hogy ugyan számos ismerettel gazdagabban távoznak az intézményekből, de az önismeret kevésbé tartozik ezek közé. Erőforrás lehet a hit, amely szilárd támasz lehet a stresszforrásokkal való megküzdésben is. Ahhoz viszont, hogy az istenhit a hétköznapiakban is megtartó erő legyen, többnyire szükséges, hogy túlterjedjen a vasárnapi istentiszteleteken való részvételen, és átszője a mindennapokat. Ez a mély spiritualitás azonban vélhetőleg csak a társadalom néhány százalékának sajátja.

FÉRFIAK ÉRZELMKIFEJEZÉSE

Bár a család- és párterápiákon azt tapasztaljuk, hogy a családtagok gyakran megfogalmazzák azt az igényüket, hogy a férj/apa/fiúgyermek beszéljen az érzéseiről, és ossza meg a legbelsőbb világát a szereteteivel, a mindennapokban a férfi fájdalomának és sebezhetőségének kimutatása inkább a nevetség tárgyát képezi. Gondoljunk csak a téli, náthás időszak jól menő gyógyszer- és vitaminreklámjaira, amelyekben semmi nem lehet viccesebb egy férfinánál. Az elvárás kettős: egy férfi legyen érzékeny, de semmiképpen sem akkor, ha neki van baja, fájdalom vagy gyengesége. Nem csoda, hogy a „csak a lányok sírnak”, a „katonadolog” és az „anyámasszony katonája” világában felnevelkedett férfiak nehezen kezdenek bármit is azzal a sok kavargó érzéssel, amit tapasztalnak. Már ha tapasztalnak, mert néha olyan alapos munkát végez a szocializáció, hogy maga a férfi is meg van győződve

arról, hogy neki nem igazán vannak érzelmei. A nemiszerep-elvárások hatására ugyanis a férfiak az érzelmeik tudatos megélése, megosztása és a segítségkérés helyett az érzelmeikről való gondolkodás elkerülését, a tárgyilagosságot, a függetlenséget és az erő kifejezését választják. Ez a választás gyakran nem tudatos, ezért sok férfi számol be arról, hogy nem is él meg (intenzív) érzéseket. Az is előfordulhat, hogy a férfi úgy érzi, hogy családfőként nem teheti meg, hogy a nehéz történetei és érzelmi súlyát a másira terhelje, így egyedül cipeli a belső kavalkádot, amit a szocializációs hiányok miatt olykor felismerni és megnevezni is nehéz.

Az alexitímia kifejezés az érzelmeik kifejezésének és azonosításának a nehézségét jelenti. Levant, aki az alexitímia és a nemiszerep szocializáció összefüggéseit vizsgálta, bevezette a „normatív férfi alexitímia” fogalmát, amelyet azzal magyaráz, hogy a nemiszerepre való szocializáció során a férfiakra inkább jellemzőek lesznek az érzelmeik felismerésével, tudatos megéléssel és kifejezésével kapcsolatos nehézségek. Gyakran halljuk, hogy az érzelmeik kifejezésének hiányát a férfiak és a család is valódi érzelmentességnek értelmezik: „nincsenek érzelmei(m)”. Ez azonban egyáltalán nem igaz, mert érzelmeik akkor is vannak, ha nem akarunk vagy tudunk tudomást venni róluk. A tudatosulás és kimondás hiányában azonban fizikai tünetekben, koncentrációs és figyelmi problémákban, alvászavarban, esetleg hangulat- vagy szorongásos zavarokban ölhetnek alakot.

A FÉRFI BARÁTSÁGOK NYOMÁBAN

Hogyan jelenik meg mindez a rokoni kapcsolatokon kívül, a férfi barátságok világában? A férfiak szempontjából elsősre biztató eredménynek tűnik, hogy a hazai kutatások a férfiak és a nők barátságait tekintve jelentős előnyöket találnak a férfiak javára. Bár a nők minden téren kezdenek felzárkózni, a férfiaknak több barátjuk van, több az idejük és energiájuk is ezen kapcsolatok fenntartására, ráadásul kevesebb olyan férfi van, akinek egyáltalán nincs barátja, mint nő. Ugyanakkor nemcsak a számokban, hanem a barátságok minőségében is eltéréseket találhatunk, míg a férfiak inkább a közös tevékenységet részesítik előnyben, addig a női barátságokban hangsúlyosabb az intimitás és törődés egymással. Az okokat kutatva újfent felmerül a szocializáció szerepe, ami a fiúk esetében az önfeltartás és kapcsolódás helyett inkább a közös aktivitás és versengés irányába mutat, amellyel jól lehet a férfiaságra veszélyesnek tűnő túlzott intimitás ellen védekezni. A fentiek fényében gondolhatnánk azt, hogy a férfi barátságokban kevésbé jelenik meg az érzelmi megosztás és beszélgetés, de mivel ők több baráttal rendelkeznek, mint a nők, ez a körülmény arra utal, hogy valamilyen más módon mégis erőforrást nyernek ezekből a kapcsolatokból. Ugyanakkor Albert Fruzsina barátságokról megjelent tanulmányában leírja, hogy az egészségügyben (például jó orvos ajánlásában), a hivatalos ügyintézésben, illetve az iskoláztatással és továbbtanulással kapcsolatban nem kérnek és kapnak nagyobb segítséget a férfiak, mint a nők a barátaiktól. A vizsgált dimenziókból egyedül az új munkahely megszervezése az a terület, ahol a férfi barátságok nagyobb hasznot hoznak a konyhára. Ugyanakkor az igény a férfiak részéről is megvan a barátság érzelmi oldalának megélésére, a fenti tanulmány például megállapítja, hogy „a megkérdezett férfiak és nők, fiúk és lányok számára ugyanannyira fontos volt, hogy beszéljenek a barátságról és a hozzá tartozó érzelmekről és érzésekről.”

AHOL A TÁRSAS TÁMOGATÁS MEGÉLHETŐ

A férfiak számára az iskolaévek végeztével sokszor egyetlen külső közösség marad, amelyben rendszeres a jelenlétük, ez pedig a munkahely. Az átlagember évszázadokkal ezelőtt a lakóhelyen, a munkahelyen, a vallási közösségekben és a korabeli közösségi terekben ugyanazokkal a jól ismert személyekkel találkozott. Mára ezek a közösségek elkülönültek egymástól, és nagy arányban ismeretlenekből állnak. A lelkeségi mozgalmak és a közösségi hitélet újraéledésével Magyarországon is megjelent a hívők igénye arra, hogy közelebből ismerjék egymást, és kis közösségeket

hozzanak létre. Ezek egy része kifejezetten férfiak számára kínál találkozást. Ha az istenhit és az önismeret fejlődése mellett a baráti kapcsolatok kialakítását állítjuk fókuszba, a Dóka Tamás katolikus plébános által kidolgozott, és több Pest megyei településen egyházközségen belül működő Férfikör a vallásos férfitársaságok működéséhez biztosít hosszú távon működőképes és könnyen megvalósítható modellt. A Férfikör bevallott célja a férfiak spirituális fejlődésének, önismeretének és baráti kapcsolatainak erősítése. A cél megvalósulását a csoporton belüli működés különleges szabályai biztosítják, de mindezt a csoporttagok töltik meg tartalommal. A férfiközösség tagjai hetente egy este találkoznak, mert ez a gyakoriság szükséges ahhoz, hogy a résztvevők egymás életének részévé váljanak. A találkozók előre meghatározott rend szerint zajlanak: közös ima után mindegyik résztvevő pár mondatban beszámol arról, milyen pozitív vagy negatív élmény érte személyes életében az elmúlt héten. Ezt követően egyikük rövid előadást tart valamilyen témában, amely a Szentírástól kezdve lelki olvasmányokon keresztül a hobbiton át a személyes érdeklődés bármely területéig terjedhet. Ezt követően a csoporttagok az előadás tárgyáról beszélgetnek saját személyes életük és élményeik alapján. Ezt egy oldottabb beszélgetés követi akár egészen hétköznapi eseményekről. A teljes találkozásra jellemző, hogy a férfiak igyekeznek személyes és érzelmi szinten kommunikálni, nem fejből, hanem szívből beszélni megéléseikről, tapasztalataikról, belső valószínűségeikről, és képesek egymást elfogadással odafigyelve megérteni. A férfiköri tapasztalatok azt mutatják, hogy a férfiak nagyon is képesek az érzelmeiket megélni és kifejezni, sőt vágyanak is erre. Megfelelő csoportszabályok megléte esetén pedig gyorsan beletanulnak ebbe a működésmódba. A tagok ezekben a közösségekben több éven át kísérik egymást. Barátokká, egymás életének ismerőivé, akár részévé válnak, miközben erősítik hitüket és fejlődnek önismeretükben. Ez a hármas cél segíti őket, hogy közösségük jelentős erőforrássá váljon életükben, és megküzdjenek a modern férfitét kihívásaival. ♦

Források:

Albert Fruzsina: A férfiak és nők közti különbségek és hasonlóságok a barátságban (replika.hu)
Susánszky Anna, Susánszky Éva, Kopp Mária: Mitől szoronganak a magyar férfiak? (Orvoslás és társadalom)
Almássy Zsuzsanna, Baksa Noémi, Papp Gábor, Szemán-Nagy Anita: Nemi különbségek a depressziós tünetegyüttesben az alexitímia mentén, különös tekintettel a férfi depresszióra (Magyar Pszichológiai Szemle)



SZÖVEG –
KÁRÁSZ ESZTER

KÉP:
KATONA LÁSZLÓ

Zenébe burkolózva

Gyönyörű hang, áradó színpadi jelenlét, szívig hatoló ének – **Kalafszky Adriána** a színpadon. Nem is sejtjük, honnan indult, milyen utakat járt be, míg eljutott ehhez pillanathoz, amelyben beburkol minket kristálytisztán zengő szoprán hangjával, és megtölt örömmel és békével. Pedig hatalmas küzdelem, erő és konok kitartás van a hangok mögött! Csak belefeledkezünk. A muzsikával akar hatni, mégis kicsit a történetéről fogok mesélni, mert az is felel.

◆ Adriána először ötévesen került gyermekotthonba. Aztán sok hányattatás után 14 évesen végleg állami gondozásba vették, és felnőttkoráig intézetben, kollégiumokban, lakásotthonban, majd barátok épp nem használt lakásában hánykolódott. Gyökértelenül, egy szál bőrönddel költözött egyik helyről a másikra, és közben megrogzotten ragaszkodott az álmához, hogy énekes lesz. Ma – a győri ének szak, a Zeneakadémia mesterképzése, a lipcsei egyetem régizene szakának elvégzése után – nemcsak sikeres énekes, de a Csányi Alapítvány fejlesztő-tanáráként hátrányos helyzetű gyerekekből álló zenekart vezet, az MMA ösztöndíjasaként pedig renghagyó régi-zenei projekteket hoz létre.

Az éneklés nyújtotta számára a kapaszkodót egész kicsi korától. Bármilyen szörnyűség történt, bevonult a sarokba, és ott énekelt magában, hogy megnyugodjon. Szörnyűség pedig gyakran történt. Az Ukrajnából magyar férjéhez

átköltöző anyja elsorvadt bántalmazóvá vált házasságában. A szobájába zárkozva sírt naphosszat, érzelmileg egyre elérhetlenebbé válva. Adriána ötéves volt, amikor anyja úgy döntött, elválik, ezzel szörnyű harc indult el, a gyerekek lettek az eszközök, amivel anyjukat még bántani lehetett. Pár hónapra bekerültek a GYIVI-be, mindenféle korosztályú gyerekek közé. A bíróság a gyerekeket az édesanyjuknak ítélte, de ez sem hozta el a nyugalmat. Apjuk és a nagyszülők továbbra is sokszor a gyerekek szeme láttára támadtak az anyjukra, aki egy idő után feladta, és aláírta, hogy lemond a gyermekeiről. „Apukámnak addigra új felesége lett, igazi gonosz mostoha volt számunkra, de apám sosem hitte el, ha elmondtam, hogy bánik velünk. Volt, hogy enni sem kaptunk, nővérem mosott ránk. Ha beteg voltam, rajta kívül senki nem ápolt, ő próbált gyerekként anyám helyett anyám lenni” – emlékszik vissza Adriána. „Édesanyánkkal nem tartottuk a kapcsolatot. Így visszagondolva sem tudom megérteni,



”

El kellett jönnöm az intézetből, mert 25 éves lettem. Nem volt hova mennem, és hiába volt szörnyű ott lakni, legalább ismertem a szabályokat.

apáméknál, már biztos, hogy nem élnék. Anyám az intézetben újra rendszeresen látogatott minket, és nagyon igyekezett, hogy kárpótoljon bennünket. Sokáig volt bennem harag, amiért átengedett apámnak, akiről tudta, milyen. Egy anya nem hagyhatja cserben a gyermekét. Később megértettem, milyen nehéz volt neki újra magára találni, és kiszállni egy bántalmazó kapcsolatból. Most már mindenben támogat, és számíthatok rá” – meséli.

Az intézetben farkastörvények uralkodtak. A legtöbb benti lány ellenségesen viszonyult hozzájuk. Mások voltak, mint ők: értelmiségi családból érkeztek, muzsikáltak, klasszikus zenét hallgattak, kitűnő tanulók voltak, és megrögzött makacssággal tanulni akartak, míg az ottani lányok legtöbbször hamar teherbe estek és az általánost sem végezték el. Az ijedt kis verébként érkező, szemüveges, fogszabályzós Adriánának meg kellett tanulnia egyedül helytállni a mindennapos intézeti balhéban és konfliktusokban. „Később sokan nem értették, miért reagálok bizonyos helyzetekben úgy, ahogy. Nekem sokáig fel se tűnt, de aztán rájöttem, hogy »a kinti világban« már nem kell akkora vehemenciával képviselnem vagy védenem magam. Aki ilyeneken nem ment át, nem érti, milyen nehéz ezt a viselkedésmintát levetközni. Ez a háttér és a lelki traumák olyan akadályok, amibe sokan bele sem gondolnak, mennyit kell dolgozni, hogy leküzdjük, feldolgozzuk. Önfegyelem, külső segítség, önreflexió és rengeteg munka kell ahhoz, hogy maga mögött tudja hagyni az ember” – idézi fel.

Az intézeti környezetben rengeteg akadályt kell legyőzni. Egész éjjel balhézó lányok, a bedrogozottak kiabálásai, dübörgő zene, aztán reggel felkészülten menni az iskolába. „Mindenkinek, aki a traumatizált gyerekkor után egy ilyen környezetből ki akar törni, mindenért százszor többet kell küzdenie” – állapítja meg az énekesnő. „Nekem egész életemben erőt adott a zene, az éneklés és az álmom, ami végig ott lebegett a szemem előtt. Apukámnak is nagy álma volt, hogy énekes legyek, de nem sikerült neki. Csak mostanában gondolkodtam el azon, nem azért alakult-e így az egész, mert azt hittem, ha nekem sikerül,

hogyan egy kiszolgáltatott gyermeket, akit a felnőtteknek óvnia és védenie kellene, hogy képes a családjá bántani. Úgy telt a gyerekkorunk, hogy senkinek nem kellünk. Olyanok voltunk, mint egy kolonc.”

Az apai nagyszülők voltak az egyetlenek, akire számíthattak. A nagymama vitte el őket felvételizni a Magyar Rádió Gyermekkorúsába, ahol egy olyan világ tárult fel Adriána előtt, ami egész későbbi életét meghatározta. Az iskolában kinyílt, az éneklésben olyan békét talált, amiben ott-hon sosem lehetett része. Mintha egy másik élet lett volna, mint amit addig ismert. És ő ezt az életet akarta.

A nagymama elvitte a gyerekeket a Családügyi Minisztériumba, ahol elmesélték, hogy élnek. Korábban is volt kinn náluk a gyámügy, jelezte az iskola is, hogy valami nincs rendben, de sosem hitt nekik senki. Most viszont a 14 éves Adriánát és nővérét kiemelték a családból, és intézetbe kerültek. „Szörnyű ezt kimondani, de ez volt a legjobb, ami történhetett velem. Rettenetes volt az intézet, de ha ott maradok



akkor talán szeretni fog. Annyira megszállottan akartam ezt, hogy rengeteget gyakoroltam, hajnalban dolgozni jártam az egyetem mellett, minden nap két órát úsztam, minden este ott ültem valamelyik koncertteremben. Folyamatosan a céloom lebegett a szemem előtt, és tudtam, hogy csak az menthet meg, ha sikerül az álmom. A Zeneakadémia utolsó évei nagyon nehezek voltak. Aki betölti a 25 évet, el kell jönnie az intézetből. Nem volt hova mennem, és hiába volt szörnyű az intézet, de ott ismertem a szabályokat, így mintha kihúzták volna a talajt a lábam alól. Végül a Zeneakadémia kollégiumába kerültem, de ott nyáron nem lehetett maradni, így a gondnok bácsi üres lakásában meg barátoknál húztam meg magam. Akkor írtam egy kérvényt az utógondozóm tanácsára a Csányi Alapítványnak. Az alapítvány fő célja, hogy 10 éves koruktól végigkísérjék a tehetségeket. Nem nagyon szoktak idősebb korban bevenni valakit, de sikerült. Elkezdtek támogatni, ami óriási segítség volt. Így is majdnem 30 éves voltam, amikor először ki tudtam venni egyedül egy lakást. Addig nem volt soha egy saját zugom, ahova elvonulhattam volna sírni.”

Adriána mindig úgy érezte, Isten vezeti az úton, és odaviszi azokhoz az emberekhez, akikkel dolga van. Ilyen volt első magánének tanára, Schultz Katalin, aki meglátta az akkor még kis vademberként viselkedő Adriánában a tehetséget, aki hiába csapta rá óra közepén az ajtót, hiába ordított rendíthetetlenül, ő hitt benne. Vagy a győri ének szakon Gábor József tanár úr, aki minden hétfőn Győr legjobb pékségéből hozott neki friss kenyeret. Későbbi zeneakadémiai mestere, Nádor Magda megtanította kontrollálni szerezni a teste és a lelke fölött, és a szárnyai alatt Adriána végül kitüntetéses diplomával lett énekművész és művésztanár. A lipcsei egyetem régizene tanszékére is saját erejéből jutott be, és szerzett ott diplomát. Ott kezdődött a kapcsolata a barokk zenével, és a barokk gesztikával, amely máig fő vonala művészi életének, és amelynek az MMA ösztöndíjasaként elkötelezett

képviselője. „Utolsó lipcsei koncertem után bementem a Tamás-templomba Bach sírjához, és megszállt a végtelen hála. A hála mindenki felé, aki segített ezen a hosszú úton. De magam felé is. Mert én is kelletttem ehhez. Talán akkor tudtam először büszke lenni magamra. Ott, a templom padján.”

A régizene kapcsán találkozott a világhírű Nancy Argentával, aki elhívta Kanadába tanulni és fellépni. A nagy távolság segített Adriánának messziről ránézni az életére, a világhírű énekesnő pedig nemcsak mestere, de pótanyukája is lett, megéreztetve vele, milyen támogató szeretetben fejlődni. A kinti hónapok elindították a gyógyulást.

Adriána úgy gondolja, ő közvetítő, aki megnyitja magát, hogy átfolyjon rajta a muzsika. Játszott többféle hangszeren, de semmi sem okozott neki olyan örömet, mint mikor közte és a zene közt nincs tárgy. Az előadóművészethez nagy lelki stabilitás kell. Önbizalom, a saját képességekkel való reális szembenézés, stabil önértékelés. Akit nem szerettek gyerekkorában, annak magának kell ezt megteremtenie.

A hosszú út után Adriána most ott van, ahová teremtett. A színpadon, hangokba burkolózik, a barokk zene elkötelezett híveként kurzusokat szervez. A Fesztiválzenekar barokk együttesével énekel, és olyan kis falvakba is elviszi a zenét, ahová a kultúra ritkán jut el. Az Orfeo Zenekar szólistájaként lemezeikkel nemzetközi díjakat nyer, alapító tagja a fiatal tehetségekből alakult összművészeti alkotóműhelynek, a Dador Projectnek. A Csányi Alapítványnál már ő mutat kitörési lehetőséget a következő generáció hátrányból induló gyerekeinek, és adja tovább a zenélés örömét. Egy gondoskodó férj mellett, aki körbeöleli a gyerekkori hiányt szeretettel. És lassan a sok emlék már nem a fájdalomra, hanem az erőre emlékeztet. ♦



SZÖVEG –
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –
KÖZVILÁGÍTÁS

NAGY Ó – VAGY MI?

A magyar kultúra napjára, január 22-ére készülve úgy döntöttem, megnézek egy párkereső-párválasztó reality műsort az egyik kereskedelmi tévében. Oka van ennek, bár nem könnyen belátható: azt találtam gondolni, hogy magyar kultúrának része az udvarlás kultúrája is, ennek terjesztésében pedig nagy hatékonysággal vehet részt a televízió, és persze a randevú-applikációk.

◆ Az előbbivel töltöttem el néhány késő estét. Kíváncsian figyeltem, hogy a kissé bizarr hárem-felállásban – egy férfiért verseng sok nő – az előre megírt jelenetek és a műszenvedélyek vihartalansága hogyan mutatja be az udvarlás fogásait. Volt mit nézmem. Valahol a hazugság és az érdektelenség metszetében kivirágzott a társas unalom egy új formája, amelyben minden hölgy és a főszereplő férfi is túrta, hogy a licenzműsor logikája minden eseményt túlfűtötten hiteltelenné tegyen. Maradékalan siker volt. De különösen a magyar kultúra tekintetében. Egész pontosan anyanyelvi szempontból. Mert hiszen a mai nyelvi kultúránk egy egészen különös mezeje tárulhatott fel a nyájas néző előtt. Mohón kezdtem jegyzetelni a megszólalások sajátos fűszereit, elidőzve egy-egy durvább kacskaringón, szelíd iszonyaton.

Csodálatos volt, ahogy a félműveltség árnyai kísértettek a dialógusokban, így például a „fém fátál”, a végzet asszonya női ideáljának emlegetésekor vagy az „ekke homó” mélyebb utalásakor. Kiderült, hogy a magyar fráziskincs is nagyobb, mint bárki gondolta volna, megtudva, hogy „mindenki a saját dugába dől bele”, aztán

megmondja „az őszintét”, de „nem kell ezért rajta pálcát törni”. A megjátszott szerelmesek suttogva vallották be újmagyarul, hogy „egymás karjai közé kerültek”, hogy lángol köztük a „vonzodalom”, és hogy „testeik egybeértek”. Közben persze „kiborsódtak”, „lemustrálták” egymást, „megváratták” randevúpartnerüket, majd „bekérdeztek”, de nem sajnálták az időt az „elrészletezésre” sem, miközben azt ígérték a vágyott férfinak, hogy „szerelmes fogsz lenni belém”. Azt hiszi a kedves Olvasó, hogy ennyi nyelvi fordulat nem fér néhány napnyi udvarlós műsorba? Akkor, a szereplőket idézve, így vágok vissza: ez egy „koholt vádolmány!” Ne gondolja senki, hogy a magyar kultúra nem él és nem virágzik a televíziós showműsorokban. És még sok más (idézet itt is) „belső-séges titkot” meg tudnék osztani az érdeklődőkkel, ha nem hinném, hogy az irónia önmagában nem segít. Ideje volna, ha vállalnánk végre mindannyian, hogy magyar nyelvünk, magyar kultúránk „nagy ő”-i legyen – hogy mi legyen az azok.

Mert nemcsak a szerelemhez kell kultúra. A kultúránkba is bele kellene végre szeretni. ◆



SZÖVEG –
VÉSEY MIKLÓS

Boldog új

- ◆ – Jó napot kívánok. Egy boldog új évet szeretnék.
 - Jó napot, sajnos már elfogytak.
 - Akkor csak új legyen, az is jó.
 - Az sincs.
 - Rendben, nem érdekel, adjon egy akármilyen évet.
 - Elfogytak az éveink, sajnálom.
 - Használt sincs?
 - Azokat is elvitték.
 - Biztos? Bármilyen használatat elfogadnék így 31-én, higgye el. Ha nem kapok, nekem éjfélkor annyi. Könyörgöm, adjon valamit!
 - Nem ön az egyetlen, aki ma akar évet venni. Elfogyott az összes, sajnálom.
 - Ne szívasson már! Az se baj, ha beteg, vagy ha nincs benne az új kocsi. Csak van még egy, ami nem kellett senkinek, mert az átlagnál hidegebb a júniusa.
 - Semmilyen évünk sincsen.
 - És fű alatt? Okosba? Vegye el ezt, és nézzen nekem valamit a pult alól, tudom én, hogy megy ez.
 - Kifogytunk az évekből. Viszont ha adni akar egyet, azt elfogadjuk.
 - Én? Hogy adnék, ha nekem sincsen?
 - Adja oda a jövő évét. Valami közérdekű célra.
 - Nem érti, hogy nincs több évem? Azért akarok vásárolni. Pénzem van, csak időm nincsen.
 - Az új szabályozás szerint már nem csak venni lehet. Élhet még egy évet, ha odaadja.

- Nem értem. Ha egy évig megfeledekzem magamról, akkor is élni fogok?
 - Még hozzá jobban élni. Tudományosan bizonyított, hogy akik odaadják az évüket, jobban érzik magukat, mint akik megvásárolják.
 - De mi lesz a terveimmel? A házammal? A kocsimmal? És mit kell majd csinálnom?
 - Azok megvárják, ne féljen. Olyan tevékenységet kell folytatnia, ami más emberek érdekében történik. Ki is találhatja, mi legyen az, de vannak választható kategóriák: önkéntesség, gyereknevelés, takarítás, segítő szakmák.
 - Egy teljes évig? Nem hosszú az? Ráadásul ingyen?
 - Cserébe élhet. Nem elég ez?
 - Mit képzol? Hogy elfeledkezem az ügyeimről egyetlen rövid kis évecskéért?
 - Találna magának új ügyeket.
 - Azt hiszi, hogy szorult helyzetem miatt belezsarohat a hülyeségbe? Ez tuti valami átverés miatt fogadni mernek, hogy csak nyeréskednek. Mennyibe kerül odaadni egy évet?
 - Épp ez a legjobb benne, ugyanis ez teljesen ingyen történik.
 - Na persze! Ebből is látszik, hogy átverés. Köszönöm, vizslát, megoldom máshogy!
 - Sajnálom, hogy nem tudtam segíteni. Boldog új évet kívánok! ◆

BOLYKI BALÁZS

BOLYKI SOUL & GOSPEL KÓRUS



Újévi dupla koncert



RAM
SZÍNHÁZ
by FREELUSION

"ímé, újjá lett minden"

2023. JANUÁR 2.

16:00 ÉS 19:30



jegyek kaphatók a jegy.hu-n

KÉPMÁS
MAGAZIN | nőknek és férfiaknak

myVoice
az aranytorok titka





SZÖVEG –
NÉMETH ZSÓFIA, SZŐNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

KI ÍRJA A TÖRTÉNETEINKET?

A tengeri fenevad című filmről

Nagyon erősen tudunk hinni egy-egy történetben. Az egész életünk kisebb-nagyobb történetek összességéből áll, ezeket folyamatosan megéljük, meséljük, továbbgondoljuk. A kimondott szónak súlya, a leírt mondatoknak pedig – akár évszázados – nyoma van. Vajon mitől válik igazibbá az egyik történet a másikkal? Honnan tudhatjuk biztosra, hogy jól értelmezzük a körülöttünk lévő világot?

◆ A TÖRTÉNET

Mostani történetünk (*A tengeri fenevad*) egy titokzatos tengeri szörny köré fonódik, akit már vagy harminc éve üldöz egy hajóskapitány a legendás *Elkerülhetetlen* nevű hajóval, amelynek legénysége kifejezetten a tengeri szörnyek vadászatára specializálódott. Sikert sikerre halmoznak, de a hírhedt *Vörös Dühöngőt* még nem sikerült elkapniuk. *Jacob Holland* az egyik legígéretesebb tagja a kapitány embereinek, őt magát is a tengerből halászták ki sok-sok évvel ezelőtt. Ezeknek az embereknek már az apja és a nagyapja is a korona szolgálatában hajtotta a szörnyeket, generációról generációra öröklődött a tenger és a szörnyek elkapása iránti szenvedély. Nem kérdőjelezzik meg az életfeladatukat, a jelmondat is mélyen beléjük ivódott: „Éljetek remek életet, és haljatok szép halált!”

Ha ők nem vadásznák le ezeket a veszélyes lényeket, akkor a tengeren nem lehetne biztonságosan hajózni, sőt talán ezek a lények még a partra is kimerészkednének, hogy az otthonukból ragadják el az ártatlan embereket. A vadászokon áll vagy bukik tehát a birodalom biztonsága, a király és a királyné pedig busásan megfizeti azokat, akik eredményesen viszik vásárra a bőrüket azért, hogy az emberek nyugalomban és jólétben éljenek.

Am elérkezik az a nap, amikor a jól ismert történetek váratlan fordulatot vesznek. *Maisie* megszökik az árvaházból, ahol azután kénytelen élni, hogy szörnyvadász szülei odavesztek egy veszélyes küldetésben. Ez azonban nem tántorítja el



attól, hogy ő is világot lásson, és a tengeren hajózva majd szörnyeket gyilkoljon. Legkedvesebb tárgya egy képeskönyv, ami a szörnyvadászok legendás tetteit meséli el. A leírt kalandokon felbuzdulva furmányos trükkkel felszökik az Elkerülhetetlenre, és Crow kapitány jóindulatának köszönhetően a legénység legifjabb tagjává válik. A következő pillanatban pedig már Jacob Hollanddal a Vörös Dühöngő szájában lapul azt latolgatva, hogy túléli-e a hajmeresztő kalandot, és ha igen, akkor hogyan.

GAZDAG, SOK SZEMPONTÚ TÖRTÉNETEK MEGALKOTÁSA

Annak ellenére, hogy maga Maisie is szörnyvadász családból származik, gyermeki szemléletével nyitottan és kíváncsian fordul a világ felé, és nemcsak azokat az információkat fogadja be, amik meglévő vélekedéseiben erősítenék. „A világ hatalmas, és korántsem tudsz

mindent!” – mondja Jacobnak, amivel nemcsak a rettenthetetlen vadászt, hanem minket is arra készítet, hogy átgondoljuk, hogy milyen narratívákat fogadunk el feltétlenül igaznak az életünkben, és miként hatnak ezek a mindennapjainkra.

Jacob a történet során apránként felülvizsgál mindent, amit eddig a világról tudott. A kislány példát ad abban is, hogy a szörnyekkel is formabontóan viselkedik. Türelemmel, empátiával és kedvességgel sokkal többet ér el, mint a felnőttek az erőszakos és határsértő hozzáállásukkal. Állhatatosan kiáll mindamellelt, amiben hisz, makacs kitartása pedig Jacobot is rákényszeríti arra, hogy átgondolja az életét, illetve hogy mi a valódi és mi a hamis azokban a narratívákban, amelyek eddig az identitásának is szerves részét képezték. Közben mi, nézőként ugyancsak komoly leckét kapunk: megtanulhatjuk, hogy a világ nem fekete-fehér, és csak azért, mert valami régi és kőbe vésett, még nem jelenti azt, hogy örök érvényű igazság is. ➤



Hajlamosak vagyunk azokat az információkat kiszűrni, amelyek a már meglévő történeteinket támasztják alá.



A történet nyomán mi is végiggondolhatjuk, hogy milyen megkövült, megváltoztathatatlanak hitt történeteket cipelünk magunkkal saját magunkról és az életünkről. A kérdés nem az, hogy ezek jó vagy rossz történetek-e, hanem hogy segítenek-e abban, hogy az értékeink szerinti életet tudjuk élni.

Ezek a történetek pedig nemcsak azért fontosak, mert a múltunkról szólnak, hanem jelentést is adnak a jelenünknek, majd egyfajta modelltként használva ezeket, próbálunk tájékozódni a jövőben. Ahogy Sue Johnson pártapeuta mondja: „Alakítjuk a történeteinket, majd ők alakítanak minket.” Éppen ezért a leegyszerűsítő, szegényes magyarázatok helyett érdemes többféle szempontot megvizsgálni, hiszen ezen narratívák összegzésével egy átfogóbb leírást kapunk a valóságról.

Többek között ebben rejlik a családterápia ereje is, hiszen minél több ablakot nyitunk egy füledt szobában, annál több levegő áramlik be, és annál hamarabb jutunk felfrissüléshez. Így a sokféle szempont eredményeképpen a leegyszerűsítő válaszok helyett egy gazdagabb és teljesebb képünk lesz, amiben a megoldást is sokkal könnyebb megtalálni.

Bár általában hajlamosak vagyunk azokat az információkat kiszűrni, amik a már meglévő történeteinket támasztják alá, az életünk történeteivel dolgozó narratív terapeuták pont arra biztatnak, hogy egy-egy problémáról gondolkozva összpontosítsunk inkább a nem jellemző elemekre, vagyis arra, ami kilóg a képből. Így az egyedi, a kivétel megfigyelésén keresztül elkerülhetjük, hogy

olyan domináns történeteink formálódjanak és erősödjenek meg, amelyek negatívan befolyásolják az életünket.

Ezek a domináns történeteink valójában nem a teljes valóságot mutatják meg, gyakran kimaradnak belőlük olyan részek, amelyekre nem fordítunk figyelmet. Maisie ebben is példát mutat nekünk, hiszen nyitottan és kíváncsian fordul a valóság felé, ezáltal pedig észreveszi azokat a kivételeket, amelyek módosítják, sőt néhány ponton cáfolják a világról alkotott elképzeléseit, ezáltal egy tágabb perspektívába helyezve a történéseket.

KI ÍRJA AZ ÉLETÜNK TÖRTÉNETÉT?

A film a gyerekmeséktől szokatlan módon azt is bemutatja, hogy a propaganda hogyan képes az embereket meggyőzni arról, hogy azt tegyék, ami a hatalom érdekében áll. Susan M. Weinschenk szerint hét alapvető késztetés van, amit remekül fel lehet használni, ha motiválni akarjuk az embereket arra, hogy azt tegyék, amit mi szeretnénk: az összetartozás vágya, a szokások, a történetek hatalma, a jutalom és a büntetés, az ösztönök, a tudásvágy, illetve az érzékcsalódások.

Történetünkben maga a birodalom is változatos technikákat használ arra, hogy rábírra a tengerészeket a vadászatra. Épít arra, hogy minden ember számára fontos, hogy a közösség elfogadja őt, és tartozzon valahová a világban, jutalmat ad az elfogott prédáért, meglovagolja a létfenntartás ösztönét és a vadászoknak azt a tudásvágyát, hogy felfedezzék a világot, valamint utat törjenek az ismeretlen felé.



AZ ÖSSZES CSALÁDTAG PROGRAMJA EGY HELYEN!

RENDELJE MEG KÖZVETLENÜL A KIADÓTÓL
20% KEDVEZMÉNNYEL

2700 Ft helyett **2160 Ft-ért***

kepmas.hu/naptar

*Postai küldésnél csomagolási és postaköltséget számolunk fel.

Mіндеz azonban eltölpül a legerőteljesebb motíváció, a történetek hatalma mellett. Ahogy Susan M. Weinschenk írja: „Minden egyes cselekedetünk abban a történetben gyökerezik, amely arról szól, hogy kik vagyunk és hogyan viszonyulunk másokhoz. Sok történet nem tudatos. De akár az, akár nem, erőteljesen befolyásolja a gondolkodásunkat és a viselkedésünket. Ha meg tudjuk változtatni valakinek a történetét, akkor képesek vagyunk a viselkedését is módosítani.”

Mi, emberek, az állatoktól eltérően, képesek vagyunk relációkban gondolkodni, és akár önkényesen tárgyakat, gondolatokat, cselekvéseket és érzéseket relációba állítani egymással. Ez a képességünk segít abban, hogy történeteket találjunk ki, történetekben gondolkodjunk, és higgyünk is bennük. Mivel a történetek a valódi átélést utánozzák le, így az agyunk igen intenzíven reagál a történetekre és a szereplők érzelmeire, ezért hatalmas motíváló erővel bír, ami egyrészt jól használható, ha változni szeretnénk, illetve szükséges ahhoz is, hogy társalomban éljünk és a világunk működőképes legyen, másrészt viszont veszélyes, ha valaki ezeken a történeteken keresztül szeretné a viselkedésünket megváltoztatni.

Könnyen gondolhatnánk azt, hogy akkor meg kell szabadulnunk a történetektől, de ez lehetetlen vállalkozás, mivel az egész életünk sok történet eredője. Olyan egyedi novelláskötet, ami folyton továbbíródik, és bizony elkél egy sasszemű szerkesztő, aki kigyomlálja benne az egyetlenségeket. Nekünk kell az életünk főszerkesztőinek lenni, és minél jobban feltérképezni, illetve mélységében megismerni nemcsak a saját, hanem a családjunk, felmenőink történeteit is, hiszen a narratívánk sok szállal kötődik a múlthoz, egyúttal megágyaz a jövő bekezdéseinek is.

Az önismeret és a kritikai gondolkodás a reziliencia mellett a legfontosabb eszközeink ahhoz, hogy elboldoguljunk ebben a 21. századi posztmodern valóságban, ahol semmi sem az, aminek látszik, és semmi sem úgy van, ahogy halljuk. A jó hír, hogy ezek a képességek fejleszthetők, sok-sok gyakorlással bárki képessé válhat arra, hogy szemlélődve, ítélkezésmentes figyelemmel fogadja be a körülötte lévő világot, és egy-egy új kirakósdarabkával gazdagítsa a saját történetét. Maisie példáján okulva elmondhatjuk, hogy a fontos és értékes dolgok, változások olykor nehezen és küzdelmesen jönnek, de ha egy csöpp kislány elbirt egy hatalmas, vörös tengeri szörnyel, akkor nekünk is minden okunk megvan a reménykedésre. ♦

Forrás: Martin Payne: Narratív terápia

Susan M. Weinschenk: A meggyőzés tudománya





SZÖVEG ÉS KÉP –
PÁCZAI TAMÁS



”

AZ A SZABADSÁG, HA ÉNEKELHETEK

„Én hamar elértem a tökéletességi állapotot” – fordul hátra vigyorogva az érdi Marianum iskola egyik lépcsőfordulójában, miközben én fényképezőgéppel rohanok utána, ő meg rutinosan gyűjti a pacsikat a nagyszünet zsbongásában. Palit, aki egy Achondroplasia nevű betegség miatt 130 cm magas, néhány héttel korábban Törökbálinton látogattam meg, egy kóruspróbán. Beszélgetni ugyan nem volt lehetőségünk, de azt a „művház” zongorás termében is éreztem, hogy a kisember kisugárzása mintha az egész kórust átölelné. Akkori megérezésem aztán Pali érdi munkahelyén került a helyére, ugyanis bárkivel találkoztunk a folyosón, a legnagyobb mosollyal pacsizott Palival, legyen az diák, kolléga vagy a bejáratnál várakozó szülő.





Beéneklés a kórus próbáján



Az iskolai étkezés koordinálásához nagy figyelem és komolyság kell



Pali sok egyéb feladata mellett a Marianum harangozója is

◆ – Mi a Fedinecz Pál-jelenség titka?

– Haha, ez jó! Ahogy azt a Képmás podcastjában is mondtam, úgy gondolok magamra, mint egy kalandvágó fiatalra, akit nem csomagoltak ki teljesen: zippesített vagyok, mint a rendszámablám! (Pál rendszámablájának első három betűje RAR, ami az egyik legismertebb számítástechnikai fájl tömörítés állománya neve – a szerk.) Inkább kalandként fogom fel az élethelyzetet, ami nekem jutott, és hálát adok, hogy ebben az iskolában dolgozhatok, mert a diákok elsős koruktól kezdve láthatják, hogy vannak a világon más emberek is, akik optimista, boldog, vidám életet élnek.

2010. január 15. volt az első munkanapom az érdi Marianum Általános Iskola és Gimnáziumban. Nagyon sokáig tanár akartam lenni, de volt egy pont

az életemben, amikor megijedtem ettől a hivatástól. Hatalmas a felelősség, és az én személyiségemhez sokkal közelebb áll, ha nem vezetőként, hanem barátként viszonyulok a gyerekekhez. Az elmúlt évek tapasztalata azt mutatja, hogy ez a jó út. Az első osztályosokon szoktam ugyan érezni, hogy az első napokban nem tudnak mit kezdeni a kinézetemmel, de nagyon gyorsan átválnak, és néhány héttel később már pacsizunk, jönnek a „highfive”-ok, királyságjel, amit csak el tudsz képzelni.

Képzeld, az idei tanévben előléptettek ügyintézőnek is! Az iskola postáját intézem, tartom a kapcsolatot az önkormányzattal, koordinálok az étkezést, besegítek a számlák könyvelésénél, a portán, és az iskolai rendezvényeken is kapok feladatokat.



Pali unokaöccsével, Fedinecz Sándorral



Testnevelésóra a Marianum új tornatermében



A szünetekben csak úgy repülnek a pacsik

– **A kisember kevesebbet is alszik?**

– Nem-nem, hamar lemerül a motor.

– **A múltkor Törökbálinton olyan energikus voltál este, mint aki 24 órás alvás után ébredt fel.**

– Haha, ez jól hangzik, de inkább tudjuk be a hetedik kávénak. Sokan már inkább aggódnak értem, hogy túlhajtom magam. A sulit mellett ugyanis két zenei képzést csinálok, Törökbálinton és Budapesten. Keddenként délután van egy szólistapróbám, ahonnan futok át kóruspróbára Törökbálintra, ezek után még beszédtechnika-órám is van. A hét többi napján szolfézsra és zongoraórákra is járok, de azt mondom magamnak, hogyha egyszer belekerültem a sodrásba, nem hagyhatom abba.

Az éneklést hét éve kezdtem az egyik lépcsőfordulóban: tanítás nélküli nap volt, és unalmamban elkezdtem énekelni, mert nagyon jó volt a hely akusztikája. Meghallotta az egyik volt kolléganőnk, és mondta, hogy „fú, de kéne egy ilyen hang a kórusunkba”. Azt válaszoltam, hogy én meg pont keresek egy szupi kórust. Aztán a kórusvezető egyből felfigyelt rám, és meghívott a férfikarba énekelni. Majd a férfikar zongorakísérője, Vékey Marianna átvett a saját kórusába, amikor otthagytam a férfikart. Marianna rávett, hogy járjak zeneiskolába és kezdjem el a beszédtechnikat, mert a nagyobb kórusokban már tagsági feltétel a megfelelő iskolai végzettség. Éjjél előtt soha nem alszom, de muszáj csinálni, egy ilyen jó lehetőséget nem szalaszthatok el. Sokan kérdezik, hogy van-e egyáltalán szabad hétvégém, de nekem az a szabadság, ha énekelhetek. ♦

Véletlen vagy csoda?

A teológia szerint a csoda az Isten által végrehajtott rendkívüli, érzékelhető esemény, amely meghaladja a természet törvényeit. Egy filozófus, teológus szerint a véletlen Isten módszere, hogy névtelen maradjon. Sokan hisznek a csodák elméletében, *Briege nővér* a csodák valóságában hisz. Világszerte az imáival csodás gyógyulásokat elérő szerzetesnőként ismerik.

◆ Briege McKenna ír szerzetes nővér számtalan embernek nyújtott reményt és gyógyulást a világon. Több mint 100 országban járt. Latin-amerikai stadionokban 300 000 hívő előtt, a Vatikánban és lelkigyakorlatokon adott elő, imádkozott a betegekért. Jézus gyógyító erejével való találkozásainak történetét megírta, a *Vannak még csodák* címmel, a könyvet 40 nyelvre fordították le, és több mint egymillió példányban jelent meg.

17 éve, amióta Belfastban voltam egy lelkigyakorlatán, minden évben kapok tőle egy kézzel írt karácsonyi lapot ezzel vagy hasonló szöveggel: „Kedves Ádám, karácsonykor a Szentmisét érted fogjuk ajánlani Pablo Atyával. Isten áldjon! Szeretettel: Briege Nővér”, és elküldi a következő évi programját is. Ebből választottam ki az írországi Dundalkban tartott lelkigyakorlatot, ahol a nővér született. Az egész utunk csoda volt. Vagy véletlenek sorozata?

VALÓBAN HISZEK?

Briege 13 éves volt, amikor meghalt az édesanyja. „Végig zokogtam az éjszakát. Azután egy hangot hallottam: »Ne félj, vigyázni fogok rád!« Másnap reggel arra ébredtem, hogy semmi más nem szeretnék lenni, mint apáca. 1965-ben megtudtam, hogy reumatikus artritiszben szenvedek, ami egyre rosszabb lett.

Olyan fájdalmaim voltak, hogy állandóan sírtam, és az orvosok azt mondták, semmi reményem nincs a gyógyulásra, hamarosan tolószékekben kell folytatnom az életemet. 21 éves voltam akkor, és ezt kérdeztem magamtól: »Valóban hiszek Jézusban?«

„1970. december 9-én egy lelkigyakorlaton vettem részt, ahol a Szent Lélek és az ima erejéről szólt egy előadás. Egy fohászt ismételtettem: »Jézus, kérlek, segíts rajtam.« Egyszer csak egy kéz érintését éreztem a fejemen, mintha valaki megsimogatott volna. Kinyitottam a szememet, nem volt ott senki. A testemen erőt éreztem végig futni. Lenéztem. Az ujjaimból, amelyek addig merevek voltak, eltűnt a zsibbadt fájdalom. Azután lenéztem a lábfejemre, amit már hosszú ideje csak szandálokba tudtam belegyömöszölni, és a deformitás eltűnt. Felugrottam, és ezt sikoltottam: »Jézus, valóban itt vagy!« A templomban ülők meglepődve néztek a fiatal, sikítózó apácára.”

MI LESZ, HA SEMMI NEM TÖRTÉNIK?

Manapság azt várjuk, hogy mindenre azonnali megoldást kapjunk, mindennek rögtön kell megtörténnie. Van instant tea, kávé és krumplicipüré is. Istentől is azonnal várjuk a segítséget. Azt várjuk, hogy ha képes csodákat végrehajtani, akkor a gyógyulás – legyen az gyógyszerrel, operációval vagy imával – rögtön történjen. Briege nővért



Briege nővér Lázár Ádámmal az írországi Dundalkban tartott lelkigyakorlat végén

gyógyulni vágyó tömegek várják, akárhova utazik is. Mosolyogva meséli: „Egy dél-amerikai országban jártunk, egy lelkigyakorlatra hívtak meg. A gyakorlat kezdete előtti napon felkeresett a helyi püspök. Borzasztón aggódott, azt mondta: »Briege nővér, tömegesen érkeznek az emberek. Mindenki azt reméli, hogy megfogod őket gyógyítani. Mit fogunk csinálni, ha semmi nem történik?« Én meg azt válaszoltam: »Püspök atya, jó hírem van! Sem neked, sem nekem nem kell Jézus miatt aggódnunk, mert ő meg tudja védeni magát! Nekem csak az a feladatom, hogy a munkásságát hirdessem.«”

„Én nem hiszek a csodákban” – mondogatta egy dundalki barátom, Peter, amikor meglátogattuk a parkot, ahol a nővér gyerekkorában imádkozni szokott. Peter ebben a parkban beszélgetett egy férfival, majd sokáig némám ült az autójában. Elmesélte, hogy a férfi, akivel szóba elegyedett, végstádiumú tüdőrákban szenvedett 3-4 éve. Kijött ide, a parkba reggel is, este is, hogy elimádkozza a rózsafüzért. 15 nappal később még mindig élt. Folytatta az imát, és teljesen meggyógyult – ezen az orvosok is megdöbbenek. A férfi azóta is kijár a parkba, csak most már más betegekért imádkozik. Peter barátom ezután azt mondta nekem: „Most már hiszek a csodákban!”

„Annyi országban járt, sehol nem félt, hogy megtámadják?” – kérdezem a nővért. „Floridában volt egy férfi a lelkigyakorlatokon, aki mindig izgatottan figyelt, állandóan követett. Éreztem, hogy bajban van, imádkoztam érte. Másnap egy pap figyelmeztetett: »Ne menj sehova egyedül, pláne sötétben ne!« A lelkigyakorlat végén pedig egy feldúlt nő hívott félre: »Briege nővér! Megmenekültél! A férjem végig itt volt a programokon. Meggyilkolt valakit, és attól tartott, hogy te ez valahogy megérezted, és veszélyt jelenthetsz rá. Pisztolya volt nála. Csak arra várt, hogy ne legyenek körülötted, le akart lőni. A konferencia befejeződött, ő kifutott az időből. Este föbe lőtte magát.«”

„SZERENCSE, HOGY NEM MAGÁÉRT IMÁDKOZTAM”

A nővér néhány éve Alaszkában tartott lelkigyakorlatot. Az egyik előadása után egy eszkimó lépett hozzá, és megkérte: „Briege nővér, kérem imádkozzon a kutyámért. A szánomat húzó huskym nélkül nem tudok létezni, mindentől megszellek. Nagyon beteg a szegény állat.” Briege mosolyogva mondta: „Én beteg emberekért szoktam imádkozni, de nem én, hanem Jézus gyógyítja meg őket.” Azután letérdelt, és elmondott egy imát. Hihetetlen, de másnapra a husky meggyógyult!

Néhány nappal később a nővér egy dél-amerikai országba látogatott. Az ország elnöke üzent, hogy várja, mert úgy hallotta, meggyógyította egy eszkimó kutyáját. A nővér meglepődött, hogy a csodálatos gyógyulás híre előbb ért Amerikába, mint ő. „Nekem egy lovam van” – mondta az elnök, aki egy nagy lóversenyre szeretne volna benevezni az állatot, és kérdezte, imádkozna-e érte a nővér. Briege neki is elmondta, hogy ő fizikailag és lelkileg beteg emberekért szokott imádkozni. De mit lehet tenni, ha egy elnök kéri? Elmondott egy fohászt. Másnap megkereste az elnök: „Nővér! A verseny alatt szívrohamot kapott, és megdöglött a lovam!” „Látja elnök úr, milyen szerencse, hogy nem magáért imádkoztam!” – válaszolt Briege nővér. ♦



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
RENDELŐ

Az anyaméh

A LEGJOBB INKUBÁTOR

Míg évtizedekkel ezelőtt a koraszülött kisbabáknak nehéz dolguk volt, ma már az egészen kicsi csecsemők is indulhatnak kiváló esélyekkel. Ápolásuk ma sokkal szelídebben, a lehető legkevesebb beavatkozással, az anyák aktív részvételével történik. Milyen új technikák és módszerek segítik az értük küzdő orvosokat, és ebbe hogyan kapcsolódhatnak be a szülők?

◆ Magyarországon nagyjából minden tizedik baba a vártnál korábban érkezik, és ez a tendencia a világ többi részén is megfigyelhető. A helyzethez már a '70-es években alkalmazkodni kezdtek az egyes országok egészségügyi rendszerei, az ellátási szinteket akkor osztották kategóriákra. „A legkisebb babákat olyan részlegeken fogadták, ahol az orvosok és az ápolók tudása specifikusabb volt, az eszközpark pedig a lehető legmodernebb. Az átállás itthon is megtörtént a '70-es évek végén, akkor hozták létre a perinatális intenzív centrumok hálózatát” – mondja prof. **dr. Ertl Tibor** csecsemő- és gyermekgyógyász, neonatológus professzor, az MTA doktora. Ezen belül a PIC I-es szint a normál újszülött osztályt jelenti, ahonnan az anyukák 2-3 nap után hazatérhetnek a babájukkal együtt. A PIC II-es részlegek egyfelől magasabb szintet képviselnek, oda alapvetően azok kerülnek, akik a 34–36. héten születnek. A 32. hetesnél kisebb gyerekeket itt már nem ápolhatják, és azokat a piciket sem, akiket lélegeztetni kell. Visszont akiknek 1500 gramm felett van a súlyuk, és csak egy kicsit besárgulnak, vagy enyhe fertőzésük van, azokat minden további nélkül el tudják látni ezeken a PIC II-es osztályokon.

SEGÍTSÉG A LEGKISEBBEKNEK

A PIC III-as centrumokban azokat az újszülötteket gondozzák, akik 1500 gramm alattiak, vagy súlyosan betegek. Utóbbi esetben a születési súly lényegtelen, a hangsúly azon van, hogy intenzív osztályos kezelésre, folyamatos megfigyelésre van szükségük. „Például, ha egy megyei kórházban görcsölni kezd egy újszülött, akkor egyből PIC III-as centrumba szállítják, ahol az orvoscsapat elkezd keresni a görcs okát. Az ilyen helyszínen minden elérhető, kérhetnek például MRI- vagy EEG-vizsgálatot, vagy éppen konzíliumot ideggyógyásztól, el tudnak végezni genetikai vizsgálatokat is. Ezeket a centrumokat a 2010-es évek közepén komolyan fejlesztették” – mondja a professzor. Ma már az a gyakorlat, hogy nem a koraszülötteket szállítják az egyes ellátási szintekhez, hanem a várandós anyukákat. Például ha valahol egy 31 hetes terhességnél elkezdődnek a fájások, akkor a kismamát a legközelebbi PIC III-as egységbe viszik, nem pedig a legközelebbi szülészetre. A legjobb „inkubátor” ugyanis az anyaméh. A koraszülött intenzív osztályokon a kicsik a legmagasabb szintű ellátást kapják, ami az esélyeiket nagyban javítja. Ennek mikéntje az eszközpark fejlődésével alapvetően változott meg.





SZELÍDEN ÉS TÜRELMESEN

A mai műszerek megjelenése előtt a koraszülött babákat jóval gyakrabban lélegeztették. Például ha világra jött egy 1000 grammos csecsemő, öt nagy eséllyel intubálták, majd a lélegeztetőgépen csak lassan kezdték el csökkenteni az oxigénkoncentrációt. A tubust csak akkor húzták ki, ha már úgy tűnt, a kicsivel minden rendben van. Ez elég intenzív beavatkozás volt, de az eljárás folyamatosan finomodott. Ma már az invazív beavatkozásokat minimalizálják, olyan légkört próbálnak teremteni, ami a lehető legjobban hasonlít a méhen belüli állapothoz. Ez az idő előtt világra jött babáknál létfontosságú. „Ma már olyan műszerek és monitorok vannak a birtokunkban, illetve rendelkezünk olyan tudással, ami lehetővé teszi, hogy akár a 28 hetes babáknál is kívárujuk az első levegővételt, a köldökzsinórt pedig csak azt követően vágjuk el, hogy a kicsi tüdejét elárasztotta a levegő. Így a méhlepényből jelentős mennyiségű vér érkezik az újszülött szervezetébe, az első légvételt követően pedig olyan irányba változhatnak a keringés nyomásvizsgálatai, hogy azok segítik az anyaméhen kívüli élethez való további alkalmazkodást” – magyarázza prof. dr. Ertl Tibor. Ha szükséges, akkor a kicsik tüdejébe pozitív nyomással levegőt is juttathatnak (ilyenkor magát a légvételt a baba végzi), és alkalmazhatunk olyan készítményt is, ami a tüdő

léghólyagocskáinak felszínét finoman bevonja, megakadályozva ezzel az összeesésüket. Eközben a babát folyamatosan monitorozzák, intubálást pedig csak végső esetben végeznek, ha arra tényleg szükség van.

GYÓGYÍTÁS MÁSKÉPP

A szemlélet nemcsak abban változott, hogy az orvosok igyekeznek minimalizálni az invazív beavatkozásokat, hanem abban is, hogy a szülőket a lehető legjobban bevonják a gondozási feladatokba. „A koraszülöttek ellátása sokáig poroszos volt, a fertőzésektől való félelem miatt a kicsiket nem is lehetett akármikor látogatni. A szabályok akkor enyhültek, amikor nagy tanulmányok is igazolták, hogy az anya ápolásba történő bevonása komoly pozitív hatással van a baba fejlődésére, gyógyulására, mellette pedig az anyuka lelki stabilitására is. Az is fontos, hogy a kicsi lehetőleg az édesanyja tejét kapja, mert számára annak az összetétele a legideálisabb. Sokat számít az is, ha az anyuka kenguruztatja az újszülöttjét” – emeli ki a professzor. A koraszülött babák gyógyulását, kognitív fejlődését a zene is segítheti, ilyen programok már több szülészeten is elérhetőek. A jótékony hatást az magyarázza, hogy a zene nyugtat és relaxál, közvetve pedig a hormonrendszerre is hat, mivel ellazult állapotban boldogsághormonok szabadulnak fel, stresszhormonok pedig kevésbé. Ezt az előnyt a normál időre született gyerekeknél is ki lehet használni, a korai babáknál pedig még inkább. ♦

MIT TUD A KENGURU?

A kenguruzás módszere Kolumbiából indult az 1970-es években, pusztán amiatt, mert az országban nem volt elég inkubátor, a gyerekek testhőmérsékletét viszont szabályozni kellett. Ezt úgy oldották meg, hogy a babákat az anyukák mellére, hasára tették. „Idővel rájöttek, hogy ez a kényszer szülte megoldás kifejezetten előnyös, mert a kicsik számára az anya testhőmérséklete a legbiztonságosabb, számít, ha hallják, érzik a szívhangját, feromonjait. A pozitív hatásokat mérni is lehet, ilyenkor a babák véryomása és a vér oxigéntelítettsége sokkal stabilabb. Az újszülöttként kenguruztatott csecsemő egészségügyi paramétereimég egy éves korban is jobbak” – mondja prof. dr. Ertl Tibor. A kenguruzás idővel – megfelelő kontroll mellett – a koraszülött osztályokon is megjelent, ma már arra is van mód, hogy az anyuka a még lélegeztetett, de már stabil állapotú babája gyógyulását segítse általa. A megoldásnak csak előnyei vannak, a kicsik ilyen típusú kezelése a tejelválasztást is fokozhatja.



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
UTÁNAJÁRTUNK

GYEREKEK VEGÁN CSALÁDBAN

Túl sok állati fehérjét sem egészségi, sem környezeti okokból nem jó enni, de gyermekek esetében a másik véglét sem feltétlenül szerencsés. Mennyire szabad számítani a gyermekek étrendjéből az állati eredetű termékeket, és mikor kell pótolni az emiatt kieső tápanyagokat, vitaminokat, ásványi anyagokat?

- ◆ Mivel az egyes élelmiszercsoportok más-más tápanyagokat tartalmaznak, egymást pedig kiegészítik, arra kell törekedni, hogy a gyermekek étrendje is változatos legyen. Ezzel minimálisan csökkenthetjük a tápanyaghiányos állapotok kialakulásának esélyét, míg olyan esetekben, amikor az elfogyasztott ételek skáláját bármilyen módon szűkítjük, felléphetnek problémák. A legkorlátozóbb a vegán táplálkozás, amely a húsfélék mellett a tejet és a tojást, sőt a mézet is mellőzi. Az ovovegetáriánus irányzat egy fokkal könnyedebb, az a növényi eredetű élelmiszerek mellett engedi a tojás fogyasztását, míg a laktovegetáriánus a tejtermékeket. A lakto-ovovegetáriánus táplálkozás még lazább, esetében kerülhet a tányérra tojás és tejtermék is, egyedül a húsféléket kell számítani.

NEM MIND UGYANOLYAN

„Minden ilyen étrendnek más-más kockázata van. A laktovegetáriánus és a lakto-ovovegetáriánus irányzatnál például sokkal kisebb eséllyel alakulnak ki hiánybetegségek, mint a vegánnál. Iskoláskorúknál kisebb gyerekeknél nem szerencsés a lakto-ovovegetáriánusnál szigorúbb étrend, de még ennél is figyelni kell a vaspótlásra, ami történhet a növényi vasforrások gyakoribb beépítésével, étrend-kiegészítővel és dúsított élelmiszerekkel is. A vegán étrend a hazai és számos nemzetközi táplálkozástudományi állásfoglalás szerint nem ajánlott ebben az életkorban. A szülőknek persze joga van ily módon táplálni a gyermekét, de mivel annak megfelelő kivitelezése nehéz lehet,

Kép: Profimedia – Red Dot





szükség van szakértői segítségre” – mondja **Szűcs Zsuzsanna**, a Dietetikusok Országos Szövetségének elnöke. A leg-szerencsésebb persze az, ha az állati eredetű termékeket nem mellőzzük teljesen a kicsik étrendjéből, csak meg-válogatjuk őket. Annak például nincs különösebb koc-kázata, ha az emlősök és a szárnyasok húsát száműzzük, de a halakét nem, és adunk a piciknek tejtermékeket és a tojást is.

NŐNEK, MINT A GOMBA

A gyerekeknél az állati eredetű élelmiszerek mellőzése azért megfontolandó, mert ők testileg és szellemileg intenzíven fejlődnek, szervezetük relatív tápanyag-igénye jelentős. Erről készültek összehasonlítások is, a kicsiknek többek között vasból és fehérjéből is lénye-gesen többre van szükségük, mint a felnőtteknek. A szűkített tápanyagbevitellel járó vegán táplálkozás esetükben épp emiatt jelent fokozott rizikót. Ráadásul

nemcsak az számít, hogy az egyes élelmiszertípusok mit tartalmaznak, hanem az is, hogy az miként hasznosul. „Bár a megfelelő fehérjebevitel növényi eredetű táplálékokkal is biztosítható, tény, hogy az állati eredetűek jobban hasznosul-nak. Növényi étrendnél ezért kell kiemelten figyelni arra, hogy a kicsik hozzájussanak az esszenciális, azaz a szervezet által nem előállítható aminosavak mindegyikéhez. Jó megoldás pél-dául az – ezt régebben komplettálásnak neveztük –, ha olyan élelmiszereket választunk, amelyekben a fehérjék jól kiegészítik egymást. Ilyen például a burgonyás kenyér, amelyben a gabona és a krumpli fehérjetartalma adódik össze. De lehet a gaboná-kat hüvelyesekkel is kombinálni, amire jó példa egy lencsecurry, amihez rizs a köret” – mondja a dietetikus. Persze a leg-biztonságosabb a fehérje szempontjából, ha a gyerekek halat és tejtermékeket is rendszeresen kapnak. Ezzel a kompromisszumos megoldással a klasszikus húsfélék mellőzése mellett a kicsik hozzájuthatnak a szükséges aminosavakhoz.

A legszerencsésebb az, ha az állati eredetű termékeket nem mellőzzük teljesen a kicsik étrendjéből, csak megválogatjuk őket.



KICSIK, DE FONTOSAK

Ha a kicsik étrendjéből a halakat is számúzzik, fontos figyelni az esszenciális zsírsavak megfelelő bevitelére is, azok ugyanis elengedhetetlenek az idegrendszer fejlődéséhez, a retina érzéséhez, a későbbiekben komoly szív- és érrendszeri védőhatásuk is van. „Omega-3 zsírsavak vannak például a tojássárgájában, a dióban és a dióolajban, a repce- és lenmagolajban, de pótolható ez a zsírsav algakészítményekkel is. Utóbbiak vegán táplálkozás mellett javasolhatóak, amikor mellőznek minden állati eredetű élelmiszert. A zsírsavak mellett van még több olyan vitamin és mikro-tápanyag, amelyre ilyen esetben különösen figyelni kell, vagy azért, mert a növényi alapanyagokban nincsenek jelen, vagy mert azokból kevésbé hasznosulnak. Ilyen például a cink, a vas és a kalcium. Ezek megfelelő beviteléről a növényi források gyakori fogyasztásával, étrend-kiegészítőkkel vagy dúsított élelmiszerekkel kell gondoskodni” – mondja Szűcs Zsuzsanna.

SEMMI SEM HIÁNYOZHAT

Ki kell emelni a B12-vitamint is, ami kizárólag állati eredetű termékekben van jelen, hiánya, túl azon, hogy fáradékonyságot okoz, hosszabb távon vérszegénységhez is vezethet. A B12-vitamin és a vas pótlása serdülő lányoknál különösen fontos, náluk a vegán táplálkozás ebből a szempontból is kockázatot jelenthet. Ők a nemi érés időszakában, a menstruáció kezdetén különösen sérülékenyek. A vaspótlást az étrend-kiegészítők és a dúsított ételek fogyasztása mellett az is segítheti, ha a növényi

eredetű élelmiszerek közül gyakran adunk a gyerekeknek olyat, ami vasat is tartalmaz. Időnként lehet például diót csipegetni, vagy leveles és hüvelyes zöldségeket, teljes kiőrlésű termékeket pedig érdemes minél gyakrabban fogyasztani. Erre figyelni kell akkor is, ha valaki pici babát akar vegán módon táplálni. Míg ugyanis az anyatejes táplálás időszakában a vaspótlás megoldott, addig annak lezárultával a vaskészletek hamar kiürülnek. Emiatt van az, hogy gyerekek étrendjébe az ajánlások elég korán, már öt-hat hónapos korban javasolják a szárnyasok májának és a húspüréknek a bevezetését. ♦

JÓ ALTERNATÍVA A NÖVÉNYI ITAL?

Sok szülő szívesen ad gyerekének növényi italokat, ezzel próbálják kiváltani a tejet, de ez nem feltétlenül jelent megoldást. Ezek a szójaital kivételével csak csekély mennyiségben tartalmaznak fehérjét, így nem pótolhatják a tejet. Ilyen szempontból azok a növényi italok lehetnek még jók, amelyek hozzáadott fehérjét tartalmaznak (léteznek például ilyen mandulaitalok, de van zabital is). Mivel a tej kiváló kalciumforrás, annak mellőzésekor figyelni kell a kalciumpótlásra is. Ez is történhet étrend-kiegészítőkkel, de sokat tartalmaznak belőle a leveles zöldségek, az olajos magvak és a mák, a tofu, a magas kalciumtartalmú ásványvizek, illetve egyes tengeri halak, például a sardínia és a tonhal is.





BAROKK FRESKÓFESTÉSZET
MAGYARORSZÁGON III.

GYŐR-MOSON-SOPRON ÉS VAS MEGYE

A
MONUMENTALITÁS
IGÉZETE

MAGYARORSZÁGI
BAROKK
FRESKÓFESTÉSZET

A VAS ÉS GYŐR-MOSON-SOPRON MEGYE
BAROKK EMLÉKEIT BEMUTATÓ ALBUMOT
KERESSE A KÖNYVESBOLTOKBAN
VAGY A WWW.MMAKIADO.HU
WEBOLDALON!



MMA
KIADÓ

MMA
MAGYAR MŰVÉSZETI
AKADÉMIA



SZÖVEG –
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –
VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

Végy egy régi szakácskönyvet!

Régi szakácskönyveket lapozgatni jó. Ahogy olvassuk a sorokat, képzelőerőnk működésbe lép: illattal, ízzel, színnel telnek meg az egykor írt receptek. Az így megelevenedő múlt pedig betekintést enged abba, hogyan ettek, ünnepeltek, éltek egykor őseink. De adhat-e mást is a kellemes olvasmányélményen túl egy ilyen könyv? Vajon működnek-e a régi receptek a gyakorlatban?

◆ Néhány éve a *Julie & Julia* című filmben valami hasonlóra láttunk példát. A napjainkban élő főhős, Julie egy éven át főz a legendás főzőműsorairól híres Julia Child receptjei alapján. A kísérlet számos nehézséggel, sikerélménnyel, próbatétellel, felismeréssel és érzelemmel jár, mindezt pedig egyre népszerűbbé váló blogján örökíti meg. Egy év alatt a régi magyar szakácskönyvek sokszínűségéből is lehetne mutatni valamit. És talán az odavezető út is érdekes lehet. De melyiket válasszam a kalandhoz?

FEJEDELMI LAKOMÁK

Elsőként a legrégebbi ilyen emlékünknél, a 16. századi *Szakács Tudomány* jut eszembe. Az erdélyi fejedelmi udvarból származó mű megunhatatlan kedvencem, ráadásul egyik első találkozásom a régi receptjeinkkel éppen ez a könyv volt. Van benne sok érdekesség, nagyon mást mutat magunkról, mint várnánk. Persze, hiszen ez a könyv a reneszánsz konyhakultúra lenyomata (ami egyszerre volt egységes és nemzeti sajátosságokat mutató Európában), ám akármilyen messzire van ez tőlünk időben (félezer évvel megelőzték íródott, borzongató belegendolni, hogy ezt ma olvashatjuk, érthetjük), most is főzhetünk belőle. Megtanulhatunk változatos mártásokat vagy éppen mandulatejet készíteni. Életteli fűszerezésével újjá varázsolhatjuk megszokott ételünket. De kevésbé divatos

húsokat, halakat is elővehetünk a hatására, majd rácsodálkozhatunk, hogy ezeket miért nem ettük eddig. Ugyanakkor nincsenek benne pontos mértékegységek, és hiányzik a mai technológiai sokszínűség is.

A SZERZETES GYŰJTEMÉNYE

Simai Kristóf könyve is esélyes pályázó. Már a szerző személye is nagyon izgalmas: ő nem hivatásos szakács vagy ismert séf volt, hanem egy piarista szerzetes. Igaz, sokfelé megfordult, Nagykanizsától kezdve, Nyitrán, Debrecenen át Körmöcbányáig sorolhatnánk (a teljesség igénye nélkül) élete főbb helyszíneit, abban a reményben, hogy receptgyűjteményében ezek is nyomot hagytak. Ráadásul egy igazán érdekes időszakban élt (1742–1833), pont akkor, amikor megváltozott a konyhánk. Az előbb említett, reneszánsz korból örökölt ízek mellett nála szerepel például először a kukorica és a krumpli. „Való ugyan, hogy nekem nem mesterségem a főzés, nem is illene hozzám, hogy én egyházi ember lévén, hivatalomhoz képest a rajzoló eszközök helyett a főzőkanalat forgassam. Tanultam mindazonáltal kénytelenségből is annyit, hogy a rendes főzést a kutyvasztástól meg tudom választani” – írta az előszavában, és ételei újrafőzésével ezt be lehetne bizonyítani. A mértékegységeket ugyanakkor ő is nagyon alúan kezeli. És vajon nem riasztaná el a mai olvasót az 1795-ös évszám a recept mellett?





”
**A 16. századi
Szakács
Tudományból
megtanulhatunk
mandulatejet
készíteni.**

BOLDOG BÉKEIDŐK EMLÉKE

Talán a 19. század vagy annak fordulója vonzóbb. Romantikus elképzeléseink, sőt, akár vágyódásunk e kor iránt (hála a kötelező olvasmányoknak és a népszerű kosztümös filmeknek, sorozatoknak) mégiscsak elevebb. Ráadásul forrásban is bővelkedünk. Elővehetem Cziffrayt vagy az 1830-as *Nemzeti szakácskönyvet*. Ezek nyelvezte önmagában is hálás téma, a változatos alapanyag-használat pedig a mai olvasót is lenyűgözheti. Ugyanakkor kétséges, hogy mennyire visznek minket közel a magyar konyha múltjához a receptek – sok közülük a fordítás. Adja magát, hogy inkább a híres szegedi főzőnő, Rézi néni művét üsse meg. Az alföldi konyha nagy klasszikusait és néhány, a köztudatban kevésbé ismert fogást hibátlanul meg lehet tőle tanulni. De talán kevésbé mehökkentő, nem olyan izgalmas ahhoz, hogy új lendületet adjon főzéseinkhez. Változatosabb ételeket találunk Kugler Gézánál, a *Képes pesti szakácskönyvben*, esetleg Dobos C. József francia–magyar szakácskönyvében. Ezek, a 19. század fordulóján írt művek pont olyannak mutatják a polgári konyhát, amilyennek azokat a filmek alapján elképzeljük. Végtelen mennyiségű tojásból készült desszertcsodákkal, előkelő húsestelekkel, bőséges hidegtálakkal, sokféle zöldséggel operáló csőben sült fogásokkal, kiadós levesekkel. Nagy sikert lehet velük aratni. Viszont komolyan a pénztárcánkba

kell nyúlni néhány ételnél, és többnyire a ráfordított időt sem spórolhatjuk meg.

SZÁZ ÉV A KONYHÁBAN

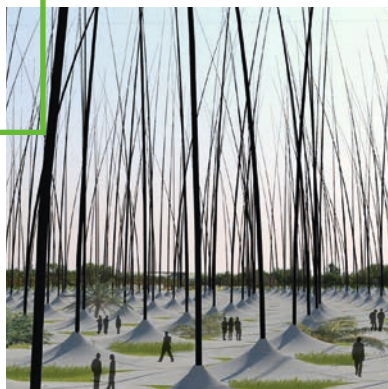
A 20. század elejéről erre a két problémára is találhatunk megoldást. Csáky Sándor 1929-ben kiadott monumentális, nyolcszáz oldalas könyvében tényleg minden van. Talán kicsit túl sok is. Lenyűgöző gyűjtemény, rengeteg kiváló ötlettel, de nem mindig alkalmazható a mai mindennapokra, ahol meg igen, ott sokszor éppen az érdekesség, a bátor fűszerezés hiányzik nekem. Bánffyhunyadi Hunyady Erzsébet *szakácskönyvével* (1924) ugyanez a gondom. Alapmű lehetne, benne van minden fontos ételünk, viszont néhány remek trükköt (például a körözöttbe egy kis sört is kever) leszámítva, kevésbé kreatív. Alsószopori Nagy Ferencné *Dunántúli szakácskönyve* (1906) már komolyabb versenyző. Ismerős ételek bombabiztos receptjei (gyakorlati tanácsokkal), mára elfelejtett tájételek, néhány polgári milliót idéző fogás és olyan érdekességek szerepelnek nála, mint a koktélok. Ugyanakkor ez a könyv is olyanoknak szól, akik teljes erőbedobással tudtak a háztartásra, a főzésre koncentrálni. Jól meg kell válogatni belőle a mai életmóddal és ízlésünkkel összeegyeztethető recepteket. Az elmúlt száz év a konyhában is sok változást hozott. És hogy melyik lett a befutó? A februári számból kiderül. ♦



SZÖVEG –
BOGNÁR MÁRIA

SOROZAT –
ZÖLD MOZAIK

1



Innovatív szélerőmű

A hagyományos szél turbinák helyett innovatív módon, rezgő rudakkal termelné az áramot a Windstalk szélerőmű, amelyet az Egyesült Arab Emírségek fővárosának Masdar városrészébe terveztek. Hatalmas beton alapra ingó szájakat rögzítettek, amelyek geometrikusan a napraforgó közepét mintázzák. Összesen 1200 szénszálas pólust helyeztek el, amelyek 55 méter magasak, és mindegyikük különálló, kör alakú talpazathoz van rögzítve. A megszokott szél turbinák helyett piezoelektromos kerámialemezek termelnek mozgási energiát elektródákon keresztül, amikor a szél meglengeti a pólusokat. Egy generátor pedig elektromos energiává alakítja a kinetikus energiát. Az energiatermelés erősségét a pólusok tetején LED-lámpák jelzik. Ha a szél eláll, a lámpa elsötétül. Emellett minden pólusban generátor is működik, maximálva az energiatermelést. Az előzetes számítások szerint a Windstalk farm éves kapacitása 20 ezer megawattóra lesz.

ZÖLD mozaik

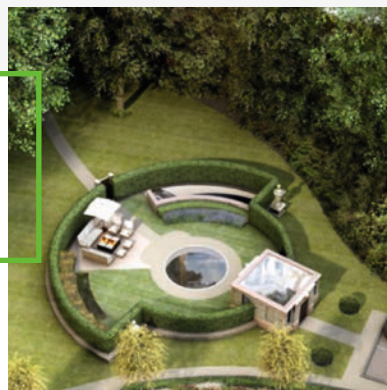
Ökoház a föld alatt

Zéró fogyasztású kétszintes ökoház prototípusát dolgozta ki egy angol építész.

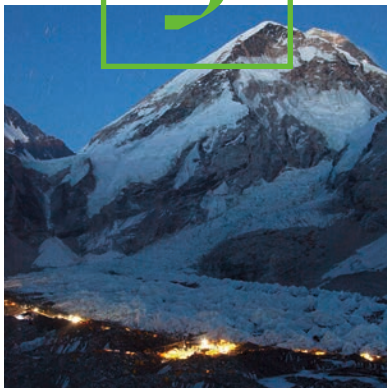
A kör alakú, földbe süllyesztett házban a melegvizes rendszer és a föld alatt elhelyezett szivattyú egyaránt napenergiával működik. Az épület közepén üveggel körülvett átriumot alakítottak ki, ennek és a négy, felszínről érkező, hozzákapcsolódó fényalagútnak köszönhetően természetes fény ragyogja be a házat.

A háromszög és az ék alakú helyiségek az átriumot ölelik körül, innen kapják a fényt. A lesüllyesztett ház jól ki tudja használni a föld hőszigetelő tulajdonságát, ezert az épület télen meleg, nyáron pedig hűvös.

2



3



Világörökségi gleccserek veszélyben

Az UNESCO legfrissebb prognózisa szerint a világörökség részét képező helyszínek havas-jeges területeinek harmada elolvad 2050-ig. Jelenleg 50 ilyen helyszín van, ide tartozik például a Kilimandzsáró és a Yellowstone, de a Mount Everest és Alaszka gleccsereit is ide sorolják a kutatók. Az 50 helyen összesen 18 600 gleccser található.

A legújabb kutatások szerint ezekből a gleccserekből évente 58 milliárd tonna jég tűnik el, ez vízre számítva megfelel Spanyolország és Franciaország együttes vízhasználatának. A maradék gleccsereket az üvegházhatású gáz drasztikus csökkentésével lehetne megmenteni, ezzel ugyanis elérhetnénk, hogy 1,5 °C fokkal többel ne emelkedjen a globális hőmérséklet.

A gleccserek gyors olvadása rengeteg területen idézhet elő vízhiányt, és gyakoribbá válhatnak a természeti katasztrófák (például áradások) is. A tengerszint emelkedése pedig milliók lakhatását veszélyezteti.

Madárfajok veszélyben

Egy friss jelentés szerint minden nyolcadik madárfaj a kipusztulás fenyeget. A Magyar Madártani és Természetvédelmi Egyesület (MME) által közzétett adatok azt mutatják (a *State of World's Birds 2022* című jelentés alapján), hogy a madárfajok mintegy felének állománya hanyatló, számos populáció egyedszáma igen alacsony. A fajok csupán 6 százalékánál figyelhető meg növekedés. A legnagyobb veszélyt az agrárterületek növekedése és a hasznosítás egyre nagyobb mértéke jelenti. Ez a veszélyben levő fajok 73 százalékát érinti.

A jelentés szerint megoldást a természet szempontjából fontos élőhelyek védelme, a sérült ökoszisztémák helyreállítása, a madarakat és a biológiai sokféleséget fenyegető veszélyek kezelése jelentheti.

Az elmúlt 500 évben legalább 187 faj biztosan vagy feltehetően teljesen eltűnt. 1993 óta további 21-32 faj pusztult volna ki a megmentésüket célzó természetvédelmi beavatkozás nélkül. Magyarországon sem túl kedvező a helyzet. Különösen a vizes élőhelyek, az időszakosan sekély vízzel borított gyepek madarai vannak veszélyben, például a nagy goda és a nagy póling, de a klímaváltozás miatt hamarosan a nádi sáfrány populációra is oda kell majd figyelni.

Az MME – az állami természetvédelemmel közösen – olyan akciókat hajtott végre, amelyek jelentős szerepet játszottak a kerecsensólyom, a parlagi sas és a szalakóta megmentésében.

A jelentést a Madártani Szervezetek Világszövetsége, a Bird Life International tette közzé, amelyben Magyarországot az MME képviseli. A négyévente kiadott összegzésben a madárpopulációk vizsgálatai alapján vonnak le következtetéseket a természet állapotáról.

4



5



Okos akkumulátorok

Intelligens akkumulátorok hozhatnak áttörést a napelemek működésében az elkövetkező években. Napjainkban a napelemek egyre elterjedtebbek, és működésük komoly megterhelést jelent az elektromos hálózatra. 2021 végén a globális napelem-kapacitást 940 gigawatt-ra becsülték, de a teljes kapacitás 2025-re már akár a 2 terawattot (2000 gigawatt) is elérheti.

A napelemek megtermelt energiáját részben a háztartások használják fel közvetlenül, a fennmaradó részt pedig hálózatba táplálják, a hálózatok ugyanakkor sok helyen kezdenek megtelni. Ha túl sok energia kerül a nap során a hálózatba, az frekvencia- és feszültségzavarokat eredményezhet, ami a transzformátorok lekapcsolódását is előidézheti. Ezért például Csehországban és Hollandiában azt tervezik, hogy megakadályozzák a felesleges energia betáplálását a hálózatba.

A probléma megoldását az intelligens akkumulátorok jelenthetik, ezekkel a nappal megtermelt áramot éjszaka lehetne elhasználni, és ezzel nemcsak a hálózatot tehermentesítenék, hanem a napelemek elterjedése is növelhető lenne. A termékek 1,2–13,5 kilowatt tartományban érhetőek el, és élettartamuk tíz év is lehet. Kidolgoztak új akkumulátorkezelő algoritmusokat is, ezek előre tudják jelezni az emberi energiahasználatot, a hálózat leterheltségét, az áram árát, a napelem termelését és az akkumulátor élettartamát. Ezekkel az algoritmusokkal akár negyedével is csökkenthető az energia díja.

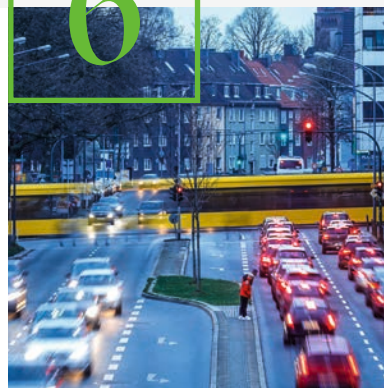
Szálló por és úthálózat

Szorosan összefügg egymással a szálló por mennyisége és a burkolt közutak sűrűsége – állapították meg a Szegedi Tudományegyetem tudósai. Vizsgálatuk során arra jutottak, minél sűrűbben hálózazzák be a városokat a közutak, lakóiknak annál több port kell belélegezniük. A levegőben szálló por 10 mikrométernél kisebb részecskéi csak leülepedve láthatók. A lebegő részecskék folyamatos belégzése súlyos egészségkárosodást okozhat, a légzőszervi megbetegedés a 3. leggyakoribb halálok az Európai Unióban.

A kutatás megállapította, a közúthálózat sűrűsége a városi mérőpontok 1 kilométeres, a vidéki és városperemi mérőhelyek 3 kilométeres körzetében is hatással volt a szállópor-koncentrációra. A városperemi területeken a leginkább az autópályákkal mutattak összefüggést, a gépkocsivezetők itt lassítanak vagy gyorsítanak legtöbbször, míg az egyenes sebességgel haladó járművek sokkal kisebb szennyezést okoznak, a sűrű vasúthálózat pedig kifejezetten jó hatással van a levegő minőségére. Ez utóbbi azzal magyarázható, hogy a villamosított vasúti szerelvények mozgása során keletkező menetszél ventilációs folyosókat alakít ki a városokban.

A tanulmány eredményei hozzájárulhatnak a fenntartható várostervezéshez, és elősegíthetik a közút- és vasúthálózat környezetbarát kialakítását is.

6



7



Az éghajlatváltozás miatt a betegségek is jobban terjednek

A globális felmelegedés számos kórokozó agresszívabb terjedését is magával hozhatja amerikai kutatók szerint. Vizsgálatuk során világszerte több mint ezer olyan útvonalat térképeztek fel, amelyek mindegyikénél jellemző volt az éghajlatváltozás okozta kórokozó. Így a hőség, amelyhez 160 egyedi betegség köthető, és az árvizek nagyban segítik a kórokozók, baktériumok, szúnyogok, kullancsok vagy más betegségeközvetítők elszaporodását. A szélsőséges időjárás pedig a stressz, az alultápláltság miatt gyengítheti az immunrendszert, amely így fogékonyabbá válik a fertőzésekre. A kutatók tanulmányukat egy világszerte fellelhető 375 betegséget tartalmazó lista alapján készítették. Összesítésük szerint az éghajlatváltozás a kórokozók által kiváltott betegségek 58 százalékát befolyásolta negatívan.

Napenergiával kombinált szélenergia

Napenergiával kombinálnák a szélenergiát Dániában, több helyszínen. Egy kifejezetten a megújuló energiával foglalkozó cég már megjelölte az érintett energiaközpontokat, ezek mindegyike rendelkezik szélturbinákkal. Öt helyszínen 700 hektáron helyeznének el napelemeket, a legnagyobb beruházás Randers városában, az Enerkipark Overgaard energiaparkban valósulna meg, ahol az ország legnagyobb szárazföldi szélfarmja működik. A vállalat akkumulátortárolókat is létrehozna, valamint hidrogén-előállító létesítményeket és biogáz-berendezéseket is telepítenének.

8



9



Mobil víz tisztító konténer

Ivóvízhez, tisztálkodási és mosási lehetőséghez juthatnak a Kárpátalján élők a PET Kupa szakemberei és külső szakértők által kifejlesztett mobil víz tisztító konténernek köszönhetően. A mobil vízvételi pont víz tisztítója a Tisza vizét fogyasztathatóvá teszi, mosási és zuhanyozási lehetőséget biztosít. A konténer emellett hulladékgyűjtőként és újrahasznosítóként is funkcionál, ahol a lakosság leadhatja az összegyűjtött hulladékot. A fejlesztéssel olyan régiókban szeretnék biztosítani a tiszta vízhez való hozzáférést, ahol jelenleg ez nem mindenki számára elérhető.

Az ukrainai háború és a növekvő menekültszám miatt Kárpátalján a lakosság egy része különösen érintett, sokan nehezen jutnak tiszta ivóvízhez, tisztálkodási, mosási lehetőséghez.



SZÖVEG –
VANYOVSZKI MÁRIA

A Salon
BUDAPEST

MIT ÁRULNAK EL RÓLAD A RUHÁID?

Amikor valaki eldönti, hogy változtatni szeretne a megjelenésén, és elkezd az öltözködésével foglalkozni, nagyon hamar egy olyan önismereti úton találja magát, ahol a saját stílus megalkotása másodlagossá válik. Olyanná, mint egy pozitív mellékhatás.

◆ Tom Ford szerint a jólöltözöttség a jómodor egyik megnyilvánulási formája. Amint belépünk egy szobába, ugyanúgy hatunk másokra, mint egy bútordarab vagy egy képzőművészeti alkotás. Részei vagyunk a látványnak, a világnak, ezért illik úgy öltözni, hogy a külső megjelenésünkkel megtiszteljük a másik embert. A nemzetközi kreatív szcéna ismert alakja, aki már rendezőként is meghódította a filmvásznat, szinte mindig öltönyt vagy szmokingot visel, és bevallása szerint igazán kényelmesen érzi magát benne. A jólöltözöttséghez azonban nem feltétlenül kell mindig mindenkinek a klasszikus szettekben vonulnia. A kulcsszó a kényelem és a hitelesség. Az önazonos stílus van, akinél gyerekkortól kezdve töretlenül fejlődik és alakul az élet szerepek és fázisok szerint, másoknál viszont hirtelen válik az élet lényegtelen tényezőjévé vagy éppen frusztráló hiányossággá.

A témában egyre több szakember osztja meg a tapasztalatait, az egyik legismertebb dr. Jennifer Baumgartner klinikai pszichológus könyve, a *You Are What You Wear – What Your Clothes Reveal About You*, azaz *Az vagy, amit viselsz – Mit árulnak el rólad a ruháid*. Mélyreható kérdései a múlt,

a jelenre, a jövőre vonatkoznak. Ki öltöztetett, amikor gyerek voltál? Ő hogyan öltözött? Mit tanítottak neked az öltözködésről? A színekről? Mikor kezdted magadtól öltözködni? Milyen traumáid voltak a külsődhez kapcsolódóan? Kik és hogyan bántottak a választásaid miatt? És így tovább. Miután a válaszok feltárják a múltból eredő mintázatokat és hiedelmeket, a folyamat rátérhet a jelen vizsgálatára és a jövőt érintő tervekre, a változási és fejlődési szándékokra, hogy az egyén azzá váljon, aki lenni szeretne. Kívül és belül.

A JANUÁRI ÚJRAKEZDÉSHEZ

A trendek gyors körforgásában olyannyira lerövidültek a ciklusok, hogy ma már minden lehet „menő”. A kínálatból az egyén azt választja ki, ami hozzá a legközelebb áll.

A januári visszatérés a munkába azért is különösen izgalmas, mert ilyenkor nemcsak az őszi-téli kollekciók felhozatalából inspirálódhatunk, hanem már előre is kacsingathatunk a tavaszi-nyári paletta felé. Ennek megfelelő ihletésként válogattam a hazai divathét (BCEFW) őszi-téli és a szeptemberi fashion weeken debütált tavaszi-nyári öltözékek darabjaiból.



A klasszikus eleganciát merészen újragondolók számára ajánlom a mintás blézereket. Választhatunk teljes szettet, mint ez a **ViktoriaVarga Budapest** nadrágkosztüm sárga blúzzal társítva. A magyar főváros ihletésében készült kollekciónak reflektál az épített környezetünkkel való kapcsolatunkra is. Az anyagok egyedi tervezésű printjét Budapest látványvilágának ihletéséből, kézzel készítették.



Darja Donezz, fiatal ukrán tervező kollekciónak a görög mitológia világa ihlette. Különleges esztétikájú darabja a Toile de Jouy textíliák mintáit idézi. Eredetileg a Párizs külvárosában található Jouy-en-Josas városából származó anyagot hívták így, ami romantikus, pasztorális mintákkal, egyetlen színnel – feketével, kékkel vagy vörössel – mintázott fehérítetlen szövetet jelentett. Ma már a márkák saját anyagokat alkotnak, amelyek a képzőművészeti igényű mintázattal a gardróbok hosszú távú befektetéseivé válnak.

Tóth Melinda márkájának, a **Daige**-nek rövidnadrággal társított blézere már a tavaszt és a nyarat idézi. A spanyol kánikulából és Joaquín Sorolla festőművész vizualitásából ihletődött kollekción látványos öltözékének elemei külön-külön is jól viselhetőek. A zakó például egy fekete nadrágos, téli szetthez is napfényes kiegészítőként társulhat.



A dolgozó nő ruhatárának nemcsak a blézer, de a jól választott ingruha is fontos darabja lehet. A számunkra kedves színben és mintázatban pompázó, inges kialakítással induló, hosszú vagy rövid ujjú, derékban csinosított, majd az alkatunknak megfelelőn egyenes szabású, A-vonalú vagy egészen bő szoknyájú darab kortól és hivatástól függetlenül örök társunk lehet egész életünkben. Magabiztos, hibátlan választás akár elegáns cipővel, akár sportos lábbelivel viseljük.



Jelen válogatásba a printelt ruhákban verhetetlen **Tomcsanyitól** egyből két darabot hoztam. Mindkettő az idei tavaszi-nyári kollekciónból került ki, ami a márká 10 éves évfordulóját ünnepeve az előző évek legkedveltebb mintázatait és szabásvonalait hozza vissza és ötvözi. A hosszú ujjú, nyitottabb nyakú, átlapolós és a végig gombos, rövid ujjú, zsebes fazonok mellett egyéb variációkból is lehet szemezgetni a márká kínálatában.

A zsebes ruhák – sokak öröme – egyre jobban elterjednek, ahogy ezen az elegánsan kivitelezett, fényes anyagú **Katti Zoób** darabon is látható. A magyar divatszakma egyik legismertebb karaktere idén a Himfy-költemények ihletésére fűzte fel a reformkor nőalakjait idéző darabjait. Ez a fuksziaszínben pompázó, sokoldalúan használható ruha az időjárás-nyhülésével akár átmeneti kabátként is jól funkcionálhat.



Az ajánlást a **Sentiments** kínálatának folyamatos visszatérőjével, a Chanel-kosztümmel zárom. Annak idején Coco Chanel a férfiruházatban használt tweedszövetet gondolta újra festett gyapjú- és mohairszálak keverésével. A bukkléfonalak jellegzetessége, hogy többféle szálát sodornak össze, így az átlós és kereszt szövésű anyagokon kis csomók, hurkok keletkeznek. Míg a férfiaknak szánt tweedanyagok sötét tónuskeverékeket kaptak, a női bukkléblézereket világos, bézs keverékszálakkal vegyítették. Ma már egyre többféle anyagból készülnek a Chanel stílusát idéző rövid szabású zakók és a hozzávaló szoknyák, nadrágok. Jó Beatrix, a Sentiments márka tervezője gyerekkorának virágoskertjeihez fordult ihletésért: „Emlékszem a lila akác illatára, a bazsarózsabokor rózsaszínére és a sok színes virág harmóniájára, mint egy gyönyörű csendéletre.” A virágok iránt egész évben rajongó és csokrait a közönségi médiában is folyamatos posztoló alkotó kedves virágainak színeibe öltözteti a hölgyeket. ♦



SZÖVEG –
AYHAN GÖKHAN

KÉP –
KATONA LÁSZLÓ



AKI A KULTÚRÁT FELESLEGESNEK TARTJA, AZ AZ EMBERISÉG ELLENSÉGE

Vörös István író, költő, műfordító, a *Vigilia* folyóirat szerkesztője, egyetemi tanár, évekig tartott kreatív írás kurzust a Pázmány Péter Katolikus Egyetem Bölcsészettudományi Karán *Lackfi Jánossal* közösen. Vele beszélgettünk a művészet fontosságáról, hitről, bálnaénekről és gyerekirodalomról.

- ◆ – **Hogy érzi magát magánemberként és költőként, melyik a védtelegebb, a védettebb?**
 - Az írás folyamatában a bezáródás mint szükségesség jelenik meg. Én bárhol, bármilyen körülmények között képes vagyok írni, jelképes értelemben betapasztom a fülem, a külvilág kizárva. Természetesen ez nem véd meg a társadalmi folyamatoktól, attól elsősorban, hogy bármikor megtörténhet a mindenkit elsöprő katasztrófa. Környezetvédelmi kérdéseken nagyon hamar felháborodom, foglalkoztat a téma, a bolygó védelme, például évekig abszolút vegán étkezést folytattam.
- **Inspirálják a világ adta új témák?**
 - A művészet évszázadok óta a nagy témáiból él, ez ma sincs másképp. Az aktuális témákhoz vissza-visszatérek, írok róluk. Az ember azt látja, hogy az irodalomnak feladata van, a világ kérdéseket tesz fel, és a művész dolga, hogy azokra válaszoljon. Ez nem mindig kellemes. Foglalkoztat bizonyos állatok nyelvének a megírása. Kiváló ének-művészek az énekes madarak, állítólag nagy eposzokat énekelnek a bálnák. Komoly ambícióm lenne egy bálna által énekelt eposzt magyar nyelvre lefordítani. Különbösen az elmúlt időszakban született egy-egy bálnaversem.



Az emberi létezés alapvető szüksége az önkifejezés.

– Költőként melyik korban érezné otthonosan magát?

– A klasszikus görög korban, a tizenharmadik században és a századfordulón.

– Lackfi János és ön évekig tartott kreatív írás kurzust a Pázmány Péter Katolikus Egyetemen. A most formálódó világban van helye a művészetnek?

– Egyrészt a művészet, az írás senkit nem érdekel, ezt súlykolja a világ, másrészt én úgy látom, hogy mindenki tanulni akarja. Politikusok, akik egész életükben

a kultúra tönkretételén fáradoznak, tollat ragadnak, könyveket írnak. Fogadjuk el egyszer és mindenkorra, hogy az emberi létezés alapvető szüksége az önkifejezés. Noha én úgy vélem, hogy a művészet nem önkifejezés, megfelelő színvonalon nem önmagadat, hanem az olvasót fejezed ki, az olvasót adod vissza. Nyilván a kettő egymástól nem idegen. Az én munkám a megfogalmazás, az olvasóé a feldolgozás, az pontosabban, hogy rezonáljon rá.

Aki a kultúrát üldözi, feleslegesnek tartja, az az emberiség ellensége. Homo sapiens vagyunk, ez röviden foglalja össze, hogy az emberi faj érző, alkotó, szerető lények közössége.

– Foglalkozik gyerekirodalommal, nagy sikerű gyerekkönyvek szerzője. A gyermek hálásabb befogadó?

– A gyerek nem tudja, hogy mi van és mi nincs, ezért minden reális lehetőségként értelmez a maga kis világában. >



Szó sincs arról, hogy Isten bármit hagy megtörténni.

Mint egy költő. Hozzáteszem, nem is olyan kicsi ez a világ. Az a szülő, aki gyerekirodalomhoz juttatja a gyermekét, mindenképp nyitott, van igénye a jóra, a szépre, a minőségre.

A gyerekek rögtön reagálnak, interakcióba lépnek. Felteszek egy kérdést, azonnal jön a válasz. Nem feszélyezi őket a felnőtt kötelező és unalmas udvariassága. Egyszer hittantáborban megkérdeztem, találkozta-e már kísértettel. Mindenki jelentkezett, hogy igen, mi sem természetesebb, ő találkozott. Komoly meglepetések érik az embert gyerekek között. Nagy a bizalmam, a hitem a gyerekekben.

– Ön vágyódik a gyerekkora után, mi tűnt el a gyerekkorral együtt, mit mentett ki belőle?

– Nagyon jó volna menni, és egy nyarat megint eltölteni Mórón, a nagymamáméknál a 70-es években. Eltűntek azóta az igazi nyarak és telek, meghalt a nagymamám. A nagyapám. Amit lehet, az írásba belementek. Ez épp az írás egyik feladata. Múltmentés.

– Rendszeresen lép fel vidéken alkotóként. Élvezi?

– Tapasztalatom, hogy a kisvárosokban, falvakban élő közönség befogadó arra, hogy lelki konverzációba kerüljön a világgal, és ennek legjobb eszköze az irodalom, azon belül a kortárs irodalom. Sokat jelent nekik az elzárt, elszigetelt világukban a művészet. Mindig befogadó, értő, figyelő közönséggel találkoztam, nagyon jók a tapasztalataim. A családom félig vidéki, félig fővárosi, én mind a két közegben jól érzem magam. Amikor megkaptam a József Attila-díjat, és felléptem Mórón, a közönség soraiban ott ült a nagymamám, ez mindkettőnk számára igazán emlékezetes élmény volt.

– Cseh nyelvből fordít, cseh irodalmat tanít. Mi, magyarok, mit tanulhatnánk a csehektől?

– Az irodalmi szövegekben jobban élnek a humor lehetőségeivel, nem félnek tőle. Ezért is nagy a cseh irodalom népszerűsége a magyar olvasók között. Például Hrabal nem annyira vicces író, mint sokan hiszik. A Sörgyári

capriccio nem egy sörgyári capriccio, a magyar olvasó látja bele, a könyv eredeti címe nem is ez. A csehektől a kispolgár megbecsülését tanulhatnánk, ők felvállalták ezt a létformát, nekik ez nem okoz gondot. Karel Čapek itt járt a harmincas években, és azt hitte, megőrültek a magyarok, hogy sokan atillában, anakronisztikus arisztokrata ruhákban járnak.

– Élete alakulása változtatott a hitén? Istent soha nem utasította el, nem neheztelt rá?

– Nem. A világban történő szörnyűségekért nem Istent tenném felelőssé. Isten inkább kincs, akivel jól kell élni. Tudnak a világban borzasztó dolgok történni, Isten nem örül neki, szó sincs arról, hogy bármit hagy megtörténni, elképzelésünk sem lehet róla, mennyi borzalmat akadályozott meg. De nem mindig az ő dolga ez, hanem a miénk. Nem követelek. Nem személyes birtokként kezelem Istent.

– „Minden ima vers, és minden vers ima” – nyilatkozta pár éve. Jelenleg alkotóként foglalkoztatja a vallás?

– Van egy Máté evangélium a témájú könyvem, három kiadó különböző indokkal elutasította. Meglepett, hogy ez a téma ennyire nagy elutasításra talál ma Magyarországon. Az Evangélium minden egyes részletét önálló darabokra bontottam, és Máté evangéliumát szorosán követve írtam meg a sajátomat, szabadversekben. Például Jézus pusztában töltött negyven napjának minden napját lejegyeztem.

– A nagy múltú Vigilia egyik szerkesztője. Mesélne az ott folyó munkáról?

– Tetszik, hogy olyan lapnál vagyok, ahol elképesztő szerzők fordultak meg, Pilinszky János, Kerényi Grácia, Pályi András például. A szerkesztőségben papok, szerzetesek, teológus tudósok, rendfőnöknők ülnek, elképesztő kisu-gárzása van egy-egy ilyen találkozásnak. Az igényesség fenntartásához elég arra gondolni, hogy mi Sík Sándor és Rónay György lapja vagyunk.

– „Ha már elpusztul a világ, legyen a sírjára virág?”

– Ez csak akkor igaz, ha kertész leszek. De ha kertész leszek, akkor azon dolgozom, hogy ne pusztuljon el a világ. Abban hiszek. Azért kapálok, palántázok, öntözök. Gyönyörű verssor, de nem ez az igazság. Bár épp ezt mondja a sor is fanyar lemondásával. Azon borong, hogy a világ esetleg el is pusztulhat. Nem árt tudatosítanunk. És aztán egy újabb vödör vízért menni. ♦



SZÖVEG –
VÉSEY MIKLÓS

SOROZAT –
BIBLIAI TÖRTÉNETEK

Végső tisztesség

” Uram, engedd meg, hogy előbb elmenjek és eltemessem apámat!« Jézus azonban ezt felelte: »Kövess engem, hagyd a holtakra, hadd temessék halottaikat!«

(Mt 8, 21-22)

◆ Halottak a halottakat, azt mégis hogyan? Mindegy, gondoltam gyorsan meglesz, apám végakarátában úgyis dísztelen, egyszerű temetés szerepel, kevés résztvevővel, nem lesz nagy dolog megszervezni, simán lesz időm utolérni a Mestert.

Épp a sírkövesnek magyaráztam, hogy a legegyszerűbb, csiszolatlan követ szeretném, bőven elég, ha a név és az évszám rajta van, amikor felhívott Mari néni. Jaj, édes fiam, kezdte sírástól remegő hangon, de jó ember is volt az apád, a legszebb temetést érdemli, már megrendeltem neki a gránit sírkövet, le is szállították a sírhelyhez, ki is fizettem, jaj, ez a minimum kisfiam. Apám mindig is rühellte Mari nénit, aki fülig szerelmes volt belé, sose tudta lerázni, erre az öregasszony még a halála után is odapakolt egy sziklát a nyughelye mellé.

Fél nap ügyintézésbe került, hogy elszállítsák a tömböt, épp elment a teherautó, amikor pittyent a telefonom. Karcsi bácsi küldte a mailt, nekem meg még vagy háromszáz embernek titkos másolatban, a csatolmányban egy partecédula, rajta apám neve és a két évszám, mindkettő hibásan. Felhívtam, hogy ki kérte meg erre, és kiderült, hogy senki, csak segíteni akart nekem, mint apám legjobb barátja, tudja, mennyire el vagyok havazva a munkával. Inkább a kölcsönkapott milliókat adná vissza Karcsi bácsi, válaszoltam, és leraktam a telefont. Következhetett

a valódi gyászjelentés elkészítése és kiküldése, egyenként bemásolva a címeiket, hozzátéve, hogy csak szűk körű temetés lesz, csak azok jöjjenek, akiket külön felhívok. Bele se írtam az időpontot a szövegbe.

Mégis kiderítették valahogy, körülbelül kétszáz ember tolongott a ravatalozó körül, amikor odaértem. Sápítózó szomszéd nénik, szipogó harmad-unokatestvérek, a vállamat lapogató régi kollégák és egy rakás idegen: egy számomra ismeretlen nő egy padon ülve gyereket szoptatott, de közben részvételt nézett rám, egy buszsofőr meg hangosan zokogva verte a mellét, hogy ez van, nincs mit tenni, mind meghalunk. Ez meg kicsoda, kérdeztem a mellettem álló Mari nénit, hát a Pudlics Józsi, ő vezette a buszt, nélküle nem lehetnénk ennyien itt, kisfiam, ő visz majd tovább a halotti torra is, meg a háromnapos emlékkirándulásra, áldott jó ember, megengedte, hogy a csomagtartóba berakjam a töltött káposztát, pedig tudod, milyen szaga van annak.

Miközben szegény apámat egyre lejjebb és lejjebb engedik a szmokingba öltöztetett sírásók, végignézek a sápitózó, fel-felzokogó idegenek tömegén, akik apámnak talán még a nevét se tudják, és eszembe jut a Mester mondata.

Messze járhat már, de ha a szertartás után el tudom lopni a buszt, akkor talán még utolérhetem. ◆



SZÖVEG –
PARTI JUDIT

KÉP –
ÉDER VERA

SOROZAT –
TÖRTÉNETEK A TAKARÁSBÓL

Megmentett pillanatok

Színházi háttértörténeteket szeretnék mondani a színpadi valóság nézők szeme előtt eltakart oldaláról, abban a reményben, hogy ez a perspektíva hozzásegít a shakespeare-i mondat újragondolásához, miszerint *színház az egész világ. Mindjárt, egy pillanat!*, közösségi színházi előadás, MU Színház, 2022. november

- ◆ Fél éven keresztül épülő előadás –ez még a kicsiny nyári szünettel is irigylésre méltóan hosszú próbafolyamatnak tűnik egy átlagos kőszínház hathetes hegymenetéhez képest. Ez a luxus annak az alkotói gondolkodásnak a terméke, amely a Németországban elterjedt közösségi színház, a Bürgerbühne, vagyis az Állampolgári Színház hagyományát szeretné a hazai közönség számára vonzóvá tenni. Ha a színház egy város nélkülözhetetlen és megkerülhetetlen része akar lenni, kézenfekvő, hogy részvételt és közösségi teret is kínáljon a környezetének: ebben az esetben az idősebb generációt hívta találkozásra a tinédzserekkel. Budapesten a MU Színház az elsők közt adott teret a civilek és a magas művészet találkozásának, bár az Örkényben, a Katonában, a Radnótiban és a Budapest Bábszínházban is működik diákokat és tanárokat, valamint a felnőtt közönséget is megszólító színházpedagógiai műhely, és jönnek létre közösségi előadások.

A MU Színházban tíz évvel ezelőtt kínálta meg Garai Júlia táncművész, táncpedagógus a 60+-os program keretein belül a *Táncórák idősebbeknek* táncos átmozgató tornával a kerület szépkorú lakosait. Júlia azt vallja, hogy „a tánc nemcsak mechanikus tréningezése a testnek, hanem a belső folyamatokat is éppúgy gondozza.” Ez a csapat mára 70+-os korosztállyá érett, de együtt maradt, és évről évre profi színházcsinálókkal közösen hoz létre egy-egy előadást. Emblematikus figurája a csapatnak Fullár Gyula, az idén 78 éves faipari mérnök, aki mindössze a fájó derekát átmozgatni indult el tíz évvel ezelőtt először a színházba, nem is sejtve, hogy mára komoly színpadi rutinra tesz majd szert.



Közösségben a közönséggel

Garai Júlia arról is mesél, mennyire sajnálja, hogy nincsenek felvételek a kezdetektől fogva, hiszen a szépkorúak rengeteget fejlődtek.

Kaposvári Mari is a kezdetektől része a csapatnak, de három gerincsérve miatt ma már nem táncol. 25 éven keresztül az FMH-ban volt népművelő, és egészen kisgyerekkora óta ezer szálon kötődik a színházhoz. Ez a csapat akkor is összejön, ha éppen nem táncol és nem készít előadást, de valamiféle játék minden együttlétükben megjelenik, például amikor egy szóból építenek novellát közösen. „Szeretünk játszani – mondja Mari, amikor a kohézió titkáról kérdezem –, tudunk a saját bajunkon nevetni, és egymásért imádkozni, ha valaki például beteg.”

MI KÖZÜNK III. RICHÁRDHOZ?

A shakespeare-i hősök még mindig a legnagyobb számban népesítik be a világszínpadot, de magyar viszonylatban is a legtöbbet játszott szerző az elmúlt évtizedekben. „De mi közünk III. Richárdhoz?” – teszi fel a kérdést Róbert Júlia író-dramaturg, aki a résztvevők improvizációi,

történetei, gondolatai alapján írta az előadás szövegét, 20 jelenetben rögzítve a két korosztály magányhoz kapcsolódó viszonyát. Úgy gondolja, a civilek saját történeteire és gondolataira éppolyan szükség van a mai magyar színpadon, mint például a királydrámákra. A közösségi színházcsinálók számára a kőszínházi és a közösségi előadás, és a mögötte lévő munkafolyamat értéke ugyanaz.

Róbert Júlia tíz évvel korábban a Katona József Színházzal közös produkcióban, a *Hátra arc!*-ban ugyanezzel a szépkorú csapattal dolgozott egy generációkat átölelő szereposztásban. „Minden, amit a színpadon látunk, valamelyikük történetéből alakult – ez a hitele az előadásnak, így tud közvetlenebbül szólni a nézőhöz és az ő aktuális valóságához” – mondja Juli. A Covid-járvány az elmagányosodás eddig ismeretlen, változatos formáit termelte ki, hatástörténet még korai lenne írni, de önreflexív bárki lehet.

Vizualitásában álomszerűen ismerős képhez nyúlt a másik Kiss Gabriella. Így definiálja önmagát a Képzőművészeti Egyetem Látványtervező tanszékének egyetemi adjunktusa, aki az előadás díszlet- és jelmeztervezője. ➤



Az élő marionettbábuk különleges összhangot igényelnek



A magány a fiatalok számára is hűsbavágó probléma



A két generáció első találkozója a MU Színházban



A közös alkotás mélyebb kapcsolódást hoz létre

A civilek saját történeteire és gondolataira éppolyan szükség van a mai magyar színpadon, mint a királydrámákra.

(Az egyik Kiss Gabriella szintén a színháztudomány területén tevékenykedik egyébként, a Károli Gáspár Egyetem docense.) Logopédusként indult pályája saját tehetségének felismerése után vett új irányt, képzőművészként a kezdetektől a részvételi és közösségi színházi műfajokhoz vonzódik, amelyek számára performatív jellegük miatt izgalmasak. „Számomra a térnek személyisége van” – mondja, miközben átszellemült arccal beszél a télire lezárt nyaralók szomorúságáról, ami megjelenik az előadás díszletében. A nyaraló generációs találkozási pont.

HÍDÉPÍTŐS JÁTÉK

Erős Balázs, a MU Színház művészeti vezetője úgy tartja, a színház nem templom, hanem fórum, ahol nemcsak nézőként, hanem alkotóként is jelen lehet lenni. „Engem a színházban mindig a közösség izgatott, ami alkotás útján létrejöhet” – mondja.



Az egymásra csodálkozás öröme váltja fel a kezdeti tartózkodást



Sereglei András rendező a színházi nevelés világából érkezett



A szépkorúak újra a tanteremben – a tanulás most közös



A főpróba

Az alkotói folyamatban Sereglei András foglalkozott a „tapasztaltakkal”. Ez az ötödik közös munkájuk, a közöttük lévő kölcsönös bizalmon alapuló szeretetkapcsolat szinte tapintható. Amikor András először kezdett idősekkel dolgozni, élethelyzete miatt éppen szüksége is volt egy kapaszkodóra az idősekkel való viszonyában. „Rájöttem a munka során, hogy mennyi élet, mennyi szín és mennyi gyönyörűség van az öregedésben. Addig azt láttam, hogy a szüleim megrogynak, rosszkedvűek lesznek, besötétednek és a fal felé fordulnak. Akikkel dolgozom, egészen másképp állnak az élethez. Legalább annyit tanultam tőlük az életről, mint amennyit ők tőlem a színházról” – meséli. Hasonló élményről számolnak be a produkcióban részt vett fiatalok is, akikkel Bori Viktor színész-drámatanárral foglalkozott.

Egy végigpróbált szombati nap estéjén lépek oda a fiatalokhoz a színház udvarán. A Nemes Nagy Ágnes Művészeti Szakgimnázium II. évfolyamából tizenkét diák beszél arról, milyen sokat jelent egy felnőtt valódi

figyelme, aki nem felülről nyilatkoztatja ki a magányról alkotott gondolatait, nem is rávezeti őket a jó válaszokra, hanem eléri, hogy közösen találjanak megoldásokat. Berta Diana az idősek történeteit megismerve döbönt rá arra, hogy a kor mit ad az emberek kezébe. „Csodálkoztam, hogy milyen könnyen lesz birtokosa színpadkész történeteknek valaki – úgy, hogy nem is tud róla, egyszerűen csak van jónéhány év előnye” – mondja.

A főpróbahét alatt figyelem az időseket, ahogy ragyogó, kíváncsi figyelemmel követik a fiatalokat – és a fiatalokat, ahogy ragyogó, kíváncsi figyelemmel nézik a szépkorúakat egy-egy jelenetben.

„Az a színházi kultúra, amely eldugja az öreg színészt, a saját önfelszámolásán dolgozik” – írja Visky András az öreg színészről. Van ebben igazság a társadalom egészére nézve is.

A projekt az Urban Innovative Actions kezdeményezésére, az Európai Regionális és Fejlesztési Alap társfinanszírozásában valósul meg. ♦



SZÖVEG –
JANCSÓ ÁGNES

NORMAFA, „A MAGYAR GRÖNRLAND”

Évszázadokkal ezelőtt egy magányos bükkfa állt a Svábhegy legmagasabb pontján. Akkor még elképzelhetetlennek tűnt, hogy lábszánkózóktól és ródlizóktól lesznek hangosak a havas lejtők. A századfordulón felbukkanó új téli sportok olyannyira népszerűvé váltak, hogy az 1930-as évekre a Normafa az ország egyik legjelentősebb síközpontjává vált, ezreknek kínálva kikapcsolódást.

◆ A VIHARBÜKKTŐL A NORMAFÁIG

A Svábhegy erdői és lankái már az 1600-as évektől vonzották a vadászokat, a zugligeti pálos kolostor pedig a zarándokokat. Ahogy a fejlődő Pesten egymás után bukkantak fel az épületek, egyre nőtt az igény a parkok iránt, így a kirándulók számára is ideális célponttá vált a Budai-hegység, azon belül is a Svábhegy–János-hegy vonulatának legmagasabb, 477 méteren fekvő pontja, egy több száz éves bükkfa körüli tisztás, ahonnan csodás panoráma nyílik a városra. Egyes legendák azt állítják, a bükkfa Mátyás király születésekor sarjadt ki, mások szerint az uralkodó a vadászat fáradalmait pihente ki alatta. Bárhogy is történt, a fa, túlélve az évszázadok villámcsapásait, az 1800-as évekre Viharbükk néven vált ismertté a természetjárók körében.

A kirándulóhelyen gyakran megfordultak művészek is, többek között Jókai Mór író és Keleti Gusztáv festő is. 1840-ben, egy nyári napon a Nemzeti Színház színésznője, a népszerű Schodelné Klein Róza is ellátogatott a fához. A magányos bükkéről Bellini Norma című operája jutott eszébe, így elénekelté annak nagyáriáját. Ezt követően kezdték Normafaként emlegetni a fát, az 1860-as évek térképein pedig már így hivatkoztak a közeli rétre is. Az 1890-es években egy villám hasította ketté a bükkfát, mindent megtettek a megmentéséért, azonban az 1927 nyarán újra elszenvedett villámcsapást már nem élte túl, emlékét 1967 óta tábla őrzi.

Kép: Fortepan



A népszerű színésznő, Schodelné Klein Róza is ellátogatott a fához.

A magányos bükkről Bellini *Norma* című operája jutott eszébe, így elénekelte annak nagyáriáját. Ezt követően kezdték Normafaként emlegetni a fát.

A LÁBSZÁNKÓZÁS KEZDETEI

Régészeti kutatások bizonyítják, hogy az emberek már 3–4 ezer évvel ezelőtt is használtak lábra erősíthető fadarabokat, amelyek a jeges, havas utakon megkönnyítették a mozgást. A sísport Norvégiában született meg, az első síugróversenyt Telemark fennsíkján rendezték meg 1879-ben. Másfél évtizeddel később, 1895-ben Demény Károly, Bély Mihály és társaik Budakeszit fedezték fel síléceken, a Normafán keresztül, és hamarosan létrejött az első magyar síegyesület is

„A mi a ladik a vizen, az a lábszánkó a havon” – olvasható az első szakirodalomban, Chermél István 1897-ben megjelent *A lábszánkózás kézikönyve* című kötetében. Az író a történeti ismertető mellett olyan gyakorlati tanácsokat is megoszt az olvasókkal, mint a lábszánkó készítése, felkötése, a felszerelés gondozása, emellett tippet ad az új mozgásforma elsajátításához is. A síelés eleinte úri sportnak számított, de az 19. század utolsó éveire a polgárság



körében is egyre népszerűbbé vált. A Svábhegyen az is meghozta ehhez a kedvet, hogy 1871-ben átadták a fogaskerekűt, emellett pedig az autók elterjedésével jobb minőségű utakat is építettek.

„ÉLET A SÍ-KORZÓN”

Az első budapesti síversenyt 1909-ben rendezték meg. Az országos megmérettetésben rövid lesiklás, műfutás és síugrás számokban indult el 26 versenyző. Ekkor még egy domboldalban alakították ki az ugratót, az első igazi sánkra 1919-ig kellett várni. Öt évvel később már egy 30 méter hosszú, 9 méter magas és 3 méter széles új sáncot avattak, az eseményről a Színházi Élet is beszámolt: „Eszteendő óta nem ébredtem ilyen korán. Hamarosan fölöltöztem, mert ma sporttörténeti nevezetességű nap van. Az új síugrósáncot avatják föl. [...] Félőrai kalandozás után fölértünk a Normafához, ahol vagy ezer sábrát gyönyörködött a síugrók bámulatos technikájában. [...] A sport rajongóinak csak azt ajánljuk, hogy jobban tömjék meg a háti zsákjukat és a tárcájukat, mert a magyar Grönlandban nemcsak a fiataloknak, de az öreg sportmedvéknek is farkas étvágyuk támad.” A rákövetkező évtizedekben több sáncot is építettek, a következő nagy lépést pedig a PVC jelentette. „Ez nem egyesület, hanem az a műanyag, amelyből elkészült a szabadsághegyi [svábhegyi] síugrósánc. A síugrósánc fehér a PVC-anyagtól – ez a műhó. [...] Körülötte színpompás kép: zöldellő lombok között sárguló és pirosuló falevelek. Közben süit a nap és legjobb síelőink merészeket ugranak a síugrósáncról” – írta a Magyar Nemzet 1958 szeptemberében.

A divat természetesen a sípályákat sem kerüli el. „Ma már egyetlen sí-divat kombinációból sem hiányzik a hosszú, bő nadrág, amelyet a bokában színes szalag köt le. Az előírás szerint ehhez a kék nadrághoz rövid, éppen csak derékig érő kék kabát, színes nyaksál, öv és kék norvég sapka kell, hogy az ember akár Oslóban is megjelenhessen. [...] A nadrág teljesen kiszorította a síeléshez valóban nagyon célszerűtlen szoknyát. [...] A rúzsról, festékről és egyéb szépítoszerekről nem is kell külön említést tenni, ez már egészen természetes dolog itt a hóban is, persze azok között, akik ezt a területet sem akarják kihagyni a hódítási tevékenységük köréből” – olvasható a Pesti Hírlap 1931-ben megjelent Élet a sí-korzón című cikkében. A Normafa és környéke az 1920–30-as évekre az ország legjelentősebb síközpontjává vált, egy havas napon akár több ezren is megfordultak itt. Hét pálya várta a síelőket: a Nagy- és a Kis-Norma, az Ötlövetű, a Nagy-, valamint a Kis-egyetemi lejtő, a Cső, illetve a Harangvölgyi sípálya. A feljutást négy sífelvonó segítette – az első elektromos drótköteles szerkezetet 1971-ben adták át. 1931-ben épült fel a Normafa Síház, amelyet a Honvéd-Auróra SC és a Vízművek, valamint a Vasas SC síháza követett.

HÁROM EMBERNÉL TÖBB NE ÜLJÖN EGY SZÁNKÓRA

„Szánkón, a tiszta téli levegőn, miként a madár, repülni: gyönyör és pompás mulatság. Hej! – micsoda egészséges légfürdő az. Amellett az ember gondjaitól megszabadul, kedélye fölvidul” – idézte a Hegyvidék Újság 2021-es cikkében Bély Mihályt, aki nem csupán a síelés, hanem a szánkózás hazai úttörője is volt. A 20. század első éveiben sorra épültek a több kilométer hosszú pályák, többek között Zugligetben, Hűvösvölgyben és a Naphegyen. A Magyar Atlétikai Clubhoz kötődik az első hivatalos szánkópálya, amelyet 1909-ben adtak át a Svábhegyen, a használat díja egy idényre 30 korona volt. „A Svábhegy teteje a legszébb téli tájképet mutatja és a pályát 20 centiméter magas hóréteg borítja. Számos munkáskéz dolgozik, hogy a magas, lágy hóréteget lepaskolja és ezzel a pálya felületét csúszóssá, síkossá tegye” – írta a Budapesti Hírlap 1910 januárjában. A „ródli Eldorádójában” tízezrek siklottak le egy-egy havas vasárnap, így nem is csoda, hogy a lapok gyakran számoltak be balesetokról, ütközésekről. Pedig Bély a legfontosabb szabályokat lejegyezte, miszerint három embernél több ne üljön el legalább 3 perc két indulás között.

Az 1960–70-es években még 40–50 síelésre alkalmas nap volt egy szezonban, bár ezek száma folyamatosan csökken, az élet azóta is tovább pezseg a Svábhegyen. A Normafa Park idén is változatos programokkal várja a téli sportok kedvelőit. ♦

Január 10-ig

tart a Média a
Családért-díj 2022
közönségsvavazása!



Olvassa el, nézze és hallgassa meg az idei magyarországi és határon túli jelöltek cikkeit és műsorait, és szavazatával segítsen kiválasztani a Média a Családért-díj 2022 két közönségdíjasát.

Voksait több munkára leadhatja a hazai és külföldi kategóriában is, az online szavazás január 10. éjfélig tart.

További részletek a www.mediaacsaladert.hu oldalon!



A MÉDIA A CSALÁDÉRT-DÍJ FOTÁMOGATÓJA:



A KÜLFÖLDI MÉDIA A CSALÁDÉRT-DÍJ FOTÁMOGATÓJA:



A KÖZÖNSÉGDÍJ TÁMOGATÓJA:



OLVASSA A KÉPMÁS DIGITÁLIS VÁLTOZATÁT!

Nem kell tárolni, virtuális könyvespolcán bármikor elérí



Ajándékba
is vásárolható



Kiadványát
több eszközön
is elérheti



Pár kattintással
azonnal olvasható,
előfizethető

WWW.DIGITALSTAND.HU/KEPMAS



SZÖVEG –
DÉR KATALIN klasszika-filológus

SOROZAT –
BIBLIA ÉS IRODALOM

A világosság világol – a sötétség sötéte

Jakab Krisztina Franciska: Kereszt-s-ég

Ha Isten világít, éjszaka van.
Éppen úgy, mint akkor,
azon az éjszakán,
melyen elárultatott.

◆ A vers a költőnő első kötetében szerepel. A cím – *Van, hogy mégis* (Üveghegy Kiadó 2022) – a költemények vezérgondolatára, sorok közt bujkáló szervező elvére utal, Istenre, pontosabban az ő rejtőzködő jelenlétére. Sorolhatnám, amint a fülszöveg teszi, hogy egyébként közelebből mi mindenről szólnak a versek – a női létről, az anyaságról, a nagyvárosi magányról, a technokrata szellemi terrortól, az idő rohanásáról, az emberi kapcsolatok sebző-formáló megéléséről és annyi másról –, a lényeg mégis: Isten és az őt imádó lélek szenvedélyes tusakodása. Így aztán szükségszerű, hogy e szövegek tele vannak paradoxonokkal, szabálytalan nyelvi megoldásokkal, elliptikus, kihagyásos és egyszavas mondatokkal, rendhagyó szórendekkel, szóalkotásokkal és újraalkotásokkal, meglepő összetételekkel, többértelmű kifejezésekkel. Teremtő nyelv a költőé, szava, szinte mint Isten szava: megteremti, amit kimond. És ez talán a legtöbb, amit egy költő tehet. A kötetben sok a két-, három-, négysoros úgynevezett kisvers. A jelző persze nem ezek irodalmi, esztétikai minőségére vonatkozik, sajátos verstípusról van szó. A kisversek a maguk utánozhatatlan sűrűségével, tömörségével, pár szóval mutatnak rá az emberi lét egy-egy jelenségére, kérdéseket tesznek fel életről, halálról, az emberről, Istenről, a világról, az emberi kapcsolatokról, a sorsról és a szabadságról. Kevés eszközzel mondanak sokat, nem magyaráznak, de kizökkentik az olvasót megszokott gondolkodási

sémáiból. Jakab Krisztina Franciska vers-miniatűrjei is ilyenek. Rövidek, miközben gondolatok, érzések, asszociációk hosszú sorát indítják el. Ennek a hatásnak az lehet az egyik oka, hogy a költemények bővelkednek bibliai, irodalmi, teológiai-filozófiai utalásokban, amelyek mindig váratlan, mégis logikus irányban továbbértelmezik az eredetit, mint az itt idézett *Kereszt-s-ég* is. Mert a költeményt olvasva veszem csak észre annak a hallatlan horderejét, amit csak és kizárólag Pál apostol hangsúlyoz az utolsó vacsorának, az Eucharisztia alapításának leírásakor, hogy micsoda súlya van annak a körülménynek, miszerint amikor Jézus e legragyogóbb ajándékát adta, bizony sötét éjszaka volt: „Jézus azon az éjszakán, melyen elárultatott, fogta a kenyeret...” (Első korintusi levél II, 23). Az evangélisták csak arról beszélnek, hogy „beesteledett”, vagy „eljött az óra”. Pál nem. Ő kimondja: éjszaka volt. Amúgy az ember hajlamos ezt természetesnek venni: vacsoraidő volt, hát persze, hogy éjszaka. Pedig nem. Hanem: „Ha Isten világít, éjszaka van.” Hányan, de hányan vannak úgy, mint Júdás ezen az utolsó vacsorán, hogy amikor a legnagyobb világosság éri őket, nem bírják el, és akkor választják végleg a sötétséget! Jézus az utolsó vacsorán szeretetének legragyogóbb jelét adta, személyesen Júdásnak: ő, az Úr a legalantasabb rabszolgamunkát végezte el, az ő lábát is megmosta, holott tudta, hogy Júdás hamarosan elárulja. És neki, egyedül neki nyújtotta a vacsora első falatját. Ez volt, ez a világosság volt Júdás elsötétedésének legvégső stádiuma, a sátán, aki addig csak sugallta neki a rosszat, az árulást, most, pontosan a falat átnyújtásának pillanatában, a szeretet világosságának pillanatában hatolt belé, és foglalta el teljes bensőjét. Júdás teljes sötétség lett, kívül és belül. Ahogy János evangélista írja: „Volt pedig éjszaka” (János evangéliuma 13,30). ◆

Carl Heinrich Bloch (1834–1890): Krisztus Gecsemáné kertjében. Olaj, lenvászon, 1878–1879





SZÖVEG –
MÁRTONFFY ANDRÁS

AKI ELRABOLTA AZ ANGOL KORONAÉKSZEREKET

Egy gátlástalan bűnöző története

Számtalan történet szól merész rablókról, akik bátor és arcátlan bűncselekményeket követtek el. Ráadásul sokaknak a büntetést is sikerült elkerülnie. Olyan azonban biztosan nem sok volt, akit a legfőbenjáróbb bűnért, felségárulásért maga a király jutalmazott meg.

◆ 1671 tavaszán egy anglikán pap és a felesége kért bebocsátást a londoni Martin-toronyba, hogy megtekintsék és a saját kezükkel megtapinthatassák az angol koronaékszereket. Ez akkoriban frissen szerzett állampolgári jog volt, bárki megtehetette, aki kíváncsiságból vagy tiszteletből végig akarta simítani a felbecsülhetetlen értékű kincseket. A torony 77 éves őre, a jószándékú *Talbot Edwards* készségesen teljesítette a feladatát, és az épület földszinti termébe invitálta a tiszteletre méltónak tűnő párt.

Miközben azonban a látogatás zajlott, váratlan esemény történt. A hölgy hirtelen rosszul lett, és elájult. Edwards riadtan próbált segíteni: az emeleten lévő lakásába hívta a házaspárt, ahol az idő közben magához tért asszonyt leültette, és borral kínálta, majd a pap és a felesége hálálkodva távozott. Másnap aztán újra megjelentek, és köszönetük jeléül négy pár fehér kesztyűt ajándékoztak az őr feleségének. A két házaspár szívélyesen elbeszélgetett, és kölcsönösen kifejezték egymás iránti szimpátiájukat. A látogatók ettől kezdve rendszeresek lettek, majd az egyik beszélgetés során felmerült, hogy a tiszteletesek fia jól jövedelmező földekkal rendelkezik Írországban, és tökéletes férje lenne *Edwards* lányának. A toronyőr és felesége alig hitték el, milyen szerencsésük van, miközben fogalmuk sem volt, hogy az egész ismeretség az első pillanattól kezdve hazugságok ravaszul felépített rendszere volt.

Kép: Profimedia – Red Dot



A király nemcsak elengedte a halálbüntetést, de földeket is adományozott Bloodnak, az emberek legnagyobb megrökönyödésére.

BARBÁRSÁG ÉS BRUTALITÁS

A pap nem volt pap, hanem egy Thomas Blood nevű önjelölt ezredes, aki számos bűncselekménnyel a háta mögött ezúttal a koronaékszereket akarta elrabolni. A papné szerepét egy Jenny Blaine nevű színésznő játszotta. Az utolsó látogatásuk során már az „unokaöcs” is megjelent, akit Blood egyik fia, Thomas alakított, valamint jelen volt két másik segítő is, akik a Tower stratégiai pontjain őrködtek. A rablók brutális kíméletlenséggel hajtották végre az akciót. A ruhájuk alatt törökkel és pisztolyokkal felfegyverkezve érkeztek, és még egyszer utoljára eljátszották a tiszteletteljes érdeklődő szerepét. Amint az idős Edwards kinyitotta nekik a kincseket tartalmazó szekrénykét, Blood egy kalapáccsal leütötte, majd egy karddal leszúrta. Ezután betömtek a száját, és megkötözve a földre dobták. A koronaékszerek iránti csodálat ekkor már nem volt szükséges: a koronát Blood laposra kalapálta, és egy táskába gyömöszölte. Az országalmát az unokaöcsöt alakító tolvaj a nadrágjába dugta, a jogart pedig kettéfűrészelték.

CSATA A KORONÁÉRT

A rablás alaposan ki volt tervezve, és teljes sikerrel is járt volna, ha a véletlen közbe nem szól. A toronyőr fia ugyanis váratlanul megérkezett meglátogatni az apját, akinek valahogyan sikerült kiköpnie a rongyokat, és segítségért kiabálni. A rablók menekültek, az ifjabbik Edwards ordítva utánuk vetette magát. A Tower őreit riadóztatták, majd kard- és pisztolypárbajok következtek. A műkincsekről a verekezés hevében több értékes drágakő leesett és eltűnt, a kilapított korona a csatornába gurult, és csak napok múlva találták meg. Bloodot és embereit végül egy haláleset és több sebesülés árán elfogták, majd azon melegében a Tower egyik cellájába zárták. Ilyen főbenjáró bűnért a lehető legsúlyosabb büntetésre számíthattak. Blood a vesztes csata után könnyedén megjegyezte: „Nemes próbálkozás volt, akármennyire sikertelen is. Végül is egy korona volt a tét.”

A RABLÓ MÚLTJA

Thomas Blood arcátlan merészségét könnyebb megérteni, ha szemügyre vesszük a múltját is. Apja jómódú írországi kovácsmester volt, aki kiterjedt földbirtokokkal is rendelkezett. A fiú azonban unatkozott otthon, nem akarta ezt az életmódot folytatni. 1642-ben, amikor kitört az angol polgárháború, ő a húszas éveiben járó, ereje teljében lévő fiatalember volt. Katonai karrierre vágyott, ezért belépett a hadseregbe, méghozzá a parlamenti erőkkel szemben esélyesebbnek gondolt királyi oldalon. Amikor azonban fordulni látszott a kocka, gondolkodás nélkül köpönyeget fordított, és átállt a forradalmárok oldalára. Mire véget értek a harcok, Blood már ezredesnek nevezte magát, és a hatalomra került diktátor, Oliver Cromwell egyik megbecsült embereként halmozta a vagyont. A szolgálataiért földeket és évjáradékot kapott, valamint kinevezték békebírónak is.



Hamarosan azonban újabb fordulat következett. Angliában részben visszaállt a régi rend: 1660-ban II. Károly személyében újra királya lett az országnak. Bloodtól egyetlen tollvonással megvonták a javait, neki pedig – már nem is olyan fiatalon – nincstelenként kellett visszamenekülnie Írországba. Az anyagi csőd és a megaláztatás elkeseredett és gátlástalan cselekedetekre sarkallta. Ezek egyike volt, hogy az angol uralom alatt álló Írországban minden áron zűrzavart keltsen. Dühének egyik legfőbb célpontja Anglia ottani kormányzója, Ormonde grófja, James Butler volt. Ez a karrierpolitikus a forradalom alatt elveszítette szinte mindenét, de az 1660-as restauráció után diadalmasan tért vissza a politikába, II. Károly pedig elárasztotta őt címekkel, birtokokkal és pénzzel.

MERÉSZ ÉS MEGHIÚSULT MERÉNYLETTERVEK

Blood a cromwelli időkből származó barátaival és más embereivel azt a hihetetlenül merész tervet akarta megvalósítani, hogy szabályosan megostromolja a dublini várat, elrabolja a grófot, majd busás váltságdíjat követel érte. A tervet azonban valaki az utolsó pillanatban elárulta, az összeesküvők közül pedig többet elfogtak és kivégeztek. Blood megint elmenekült, ezúttal az írországi hegyek közé, majd némi bujkálás után Hollandiába. Itt sem sokáig bírt a vérével. Nem sokkal később – annak ellenére, hogy 70 millió forintnyi vérdíjat tűztek ki a fejére – visszatért Angliába. 1667-ben egy véres mentőakció során kiszabadította egy régi bajtársát a fogságból, súlyosan megsérült, majd tovább bujkált. Egyik fia, Thomas még tovább ment: útonálló lett, és Anglia vidéki útjain fosztogatta az utasokat. Maga Blood álnéven orvosként és patikusként szélhámoskodott, miközben végig az Ormonde gróf elleni bosszúját tervezgette.

Erre nem sokkal később lehetősége is volt, mert a gróf visszaköltözött Angliába. A Picadilly környékén lakott egy elegáns házban, és nem is sejtette, hogy Blood, aki most már nem elrabolni akarta, hanem meggyilkolni, minden lépését figyeli az embereivel. Egy este, amikor a hintója éppen hazafelé tartott a St. James's Streeten, az álarc mögé bújt kalandor és emberei megtámadták. Kirángatták a kocsiból, lefogták, és a mellkasára egy cédulát tűztek, amelyen az állt, hogy bűneiért ezennel halálra ítélik. Megkötözték, lóra ültették, majd a hírhedt londoni vesztőhelyhez, a Tyburnhöz hurcolták. Bloodnak valóban az volt a szándéka, hogy egy hivatalos kivégzést imitálva, az éjszaka leple alatt felakasztják.

Ormonde szerencséje az volt, hogy az egyik szolgája lovon utánuk vágatott, és segített kiszabadítani az urát.

Blood és emberei hiába lövöldöztek pisztolyaikkal, elvégették a grófot. Neki viszont fogalma sem volt, ki lehetett a támadó, mindenesetre jutalmat ajánlott a nyomravezetőnek. Blood azonban olyan ügyesen rejtegette a saját részvételét, hogy azt egyelőre senki nem sejtette.

ÉRTHETETLEN KIRÁLYI KEGYELEM

A következő évben bebizonyosodott, Blood mennyire nem tart semmiféle megtorlástól. Végrehajtotta a királyi koronaékszerek minden korábbi bűncselekménynél arcátlanabb elrablását. Miután a Towerbe zárták, tudnia kellett, hogy az ilyen bűnért iszonyatos megtorlás jár. Ő azonban a kihallgatás alatt is gondtalanul és magabiztosan viselkedett, majd azt követelte, hogy személyesen beszélhessen a királlyal. Sikerült is elérnie, így nem sokára ott állt a trón előtt, és makulátlan udvariassággal társalgott Károllyal. Az uralkodót láthatólag szórakoztatta a jelenet, és megkérdezte a vádlottól: „Mi lenne, ha megadnám önnek az életét?” Blood gáláns válasza ez volt: „Igyekeznék megszolgálni, Sire.”

Hihetetlen módon a király végül megbocsátott. Nemcsak hogy elengedte a halálbüntetést, hanem földeket adományozott Bloodnak, amelyek évi 500 font, mai értéken 40 millió forint bevételt hoztak neki. Összehasonlításul érdemes megemlíteni, hogy a leütött és hasba szúrt toronyőrnek, Talbot Edwardsnak ehhez képest összesen 300 font kárpótlást ajánlottak, majd azt sem fizették ki neki. Három évvel ezután belehalt a sérülései szövődményeibe.

Egy korabeli megfigyelő, John Evelyn szemléletesen írja le, milyen érzelmeket váltott ki a társadalomból ez a váratlan fordulat: „Hogy hogyan kaphatott kegyelmet, és kerülhetett vissza a király kegyeibe, nemcsak ezek után, hanem más merész írországi és itthoni cselekedetei után, én bizony meg nem érthetem. Ez az ember nemcsak hogy merész, bár aljas és kegyetlen külsővel, nemcsak hamis ábrázattal rendelkezett, hanem nagyon sima beszédű és veszélyesen megtévesztő is volt.”

A TITOK NYITJA

Evelyn még nem tudhatta, hogy a színpalak mögött ki volt Thomas Blood. Sejtelve sem lehetett arról, hogy ez a gátlástalan kalandor azért viselkedett ilyen magabiztosan, mert II. Károly fizetett kémje és ügynöke volt. Egy olyan időszakban, amikor a frissen visszaállított monarchia még új és sérülékeny volt, és amikor az uralkodó egymás után számos alkalommal oszlatta fel a vele szembeszálló parlamentet, fennállt a veszélye, hogy a polgári erők és a király közötti polgárháború kiújul. A köztársaság-párti erők szervezkedésére és támadására egyfolytában

számítani lehetett, és sokan tartottak a katolikusok befolyásától is. Mindezek kivédésére II. Károly kiterjedt kém- és ügynökhálózatot működtetett. Ez mindenre kapható alakokból állt, olyanokból, mint Thomas Blood.

KIRÁLYI KÉMHÁLÓZAT

1660-ban a király uralkodói monopóliummá tette a postai küldemények kézbesítését, így a frissen alapított Általános Postahivatalon ment keresztül minden levél az országban. Rafinált módszerekkel nyitották fel és zárták le újra a leveleket, elolvasták, lemásolták, és ha kellett, módosították őket. A gyanakvóbb és ravaszabb összeesküvők persze titkosírást alkalmaztak, de Károly hírszerzőinek erre is megvolt a válasza. Kódfejtők egész serege dolgozott neki egy neves oxfordi matematikaprofesszor és egy német diplomata vezetésével. Maga Károly is elégedetten szemlélte azt a bemutatót, amit emberei egy titkos szobában szerveztek, és amelyen büszkén mutatták neki a levelek észrevétlen felbontására, valamint a viaszpecsétek hű másolatainak készítésére szerkesztett gépezeteket. Mindezek teljes sikerrel működtek mindaddig, amíg az 1666-os londoni tűzvész fel nem emésztette az egész arzenált.

A veszélyesebb feladatokat tehetséges és merész, ugyanakkor jól zsarolható bűnelkövetőkkel végeztették. Egy olyan impoztor, mint Blood, kiváló alany volt a számukra. A királyi kegyelemért cserébe mindenre kapható volt. A királyi udvar veszélyes közegében otthonosan mozogva figyelt, provokált, és mindent jelentett a megbízóinak. A kusza londoni utcák és sikátorok világában is rendszeresen megfordult, és kettős ügynökként lebukott sok szervezkedést – akár komolyak voltak, akár csak szóbeszédre alapultak.

Valójában bármelyik politikus felbérelhette őt arra, hogy riválisait befeketítse, megzsarolja, tönkretegye, sőt, a fizikai erőszakkal szemben sem voltak erkölcsi fenntartásai. Mint egyszer büszkélkedve megjegyezte: „Nem számít, ha valaki lebuktat, mások majd újra felemelnek. Én vagyok számukra a legjobb eszköz.”

Sok pletyka keringett arról, hogy II. Károly maga rendelte meg Bloodtól a koronaékszerek elrablását, mivel hatalmas adósságai miatt állandó pénzzavarban volt. A valóság talán inkább közelebb áll ahhoz, amit a királyi kémszervezet vezetője mondott Bloodról: „Tízszer annyit ér, mint maga a korona.” ♦



SZÓTS ISTVÁN • GAÁL ISTVÁN
SÁRA SÁNDOR • VITTORIO DE SICA
MICHELANGELO ANTONIONI
FEDERICO FELLINI • ERMANNO OLMI

Filmes barangolások
a székely havasoktól
a Cinecittáig

Keresse a könyvesboltokban
és a www.mmakiado.hu
weboldalon!

MMA
KIADÓ

MMA
MAGYAR
MŰVÉSZETI
AKADÉMIA

PINTÉR JUDIT MESTEREK ÉS HAZÁK

ÍRÁSOK A MAGYAR ÉS OLASZ FILM/KULTÚRÁRÓL



SZÖVEG –
SCHUSTER BARBARA

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

Egyfolytában utazom a könyveimen keresztül

Bauer Barbara az egyik legtermékenyebb írónk, túl van húsz megjelent könyvön. Romantikus történelmi regények szerzőjeként tartják számon, de szokták „papírzsepis írónak” is nevezni. Siker, népszerűség ide-vagy oda, ma is elmegy egy olyan író-olvasó találkozóra, amelyet egy falusi könyvtárban tartanak hétköznap délben, és a könyvtár három beiratkozott tagjából egy fő vesz részt a programon.

◆ Amikor beszélgetni kezdünk, azonnal pontosít saját magával kapcsolatban, ön magát nem írónak, hanem szerzőnek tekinti. „Ez nem szerénység. Hiszen látom én is a sikereimet: huszadik alkalommal bízik bennem egy kiadó, huszadik alkalommal remélik az olvasók, hogy ha megveszik a könyvemet, nem fognak csalódni. Ez már felvértezhetne arra, hogy használjam azt a szót: író. De számomra nimbusza van ennek a szónak. Amikor a tükörbe nézek, nem azt érzem, mint amikor Szabó Magdára vagy Dan Brownra gondolok. Nem szeretném magamat ilyen magasságokba emelni, az tévút lenne. Azzal együtt, hogy vallom, élj úgy, ahogyan gondolkodsz magadról. Én alávetem magam az írósnak. Máshogy nézem a világot, amióta írok, máshogy figyelem az embereket, máshogy csapok le gondolatokra. Az egész életem erről szól.”

Pályája indulásához hozzátartozik, hogy bár az írás már egészen korán jelen volt az életében, de huszonévesen – egy hirdetés hatására – először mégis stewardess lett. Első könyve is erről a világról szól. „Imádtam – mondja széles mosollyal –, és ha most újra kezdeném, ugyanígy csinálnám. Falusi lány vagyok, Etyekről jöttem, és világlátott valaki lettem néhány év alatt. Amikor aztán kismamaként otthon voltam, nem tudtam elszakadni: állandóan az eget kémleltem, és mindenre ráfújtam a keményítőt, amelyet azelőtt az egyenruhához használtam. Becsuktam a szemem, és éreztem a TU–154-es nagyon jellegzetes szagát. Ezek hiányoztak, és a Légikisasszonyok megírásával jó volt újra ebben a miliőben lubickolni. Már rég nem repülök, de egyfolytában utazom a könyveimen keresztül.”



Vizet hordott lelencgyerekként,

és amikor elesett, egy – szintén nehéz sorsú – cigányember odament, felsegítette, és újramerítette a vödört. Akkor megjegyezte, hogy bárkitől kaphat az ember segítséget.

A messziről jött fiú című könyvről csak most, a megjelenés után egy évvel lett publikus, hogy igaz történet alapján készült. A történet ugyanis – anélkül, hogy ez akár a regényben, akár a fülszövegben megjelenne – egy közismert személyről, az üzletember Demján Sándorról szól. Bár kelthetett volna szenzációt ezzel, Bauer Barbara részéről mégis tudatos döntés volt, hogy a valódi név nélkül publikálja a könyvet. „Ennek egy oka volt. Elsősorban azt az értékrendet szerettem volna megmutatni, amit Demján Sándor képviselt. Hogy honnan jött, és milyen ember maradt. Százkilencvenként család érkezett Székelyföldről Etyekre és környékére – a lakosságcsere keretében – a második világháború után, és a szekerek egyikén ült egy kisfiú. Egy fiú, aki hitt magában, rengeteget olvasott, és amikor sikeres üzletember lett, akkor sem felejtette el, hogy mélyszegénységből indult. Nem véletlen az a vödörös kisfiú a borítón. Többször elmesélte ezt a jelenetet: vizet hordott lelencgyerekként, és amikor elesett, egy – szintén nehéz sorsú – cigányember odament, felsegítette, és újramerítette a vödört. Akkor megjegyezte, hogy bárkitől kaphat az ember segítséget. Demján Sándor személyisége egyébként egy kicsit Wenckheim József Antal alakjára emlékeztet engem, akinek a fiókjában mindig volt aprópénz, hogy ha valaki beemegy hozzá lopni, legyen mit. Hiszen nyilván azért lop, mert szüksége van rá – volt olyan rabló, akinek később munkát is adott. Demján Sándor is sok mindenkinek segített ugyanígy, az igazságtalanságot pedig nem tűrte. Számos jótékony cselekedetéről tudunk, de igazából a töredékét sem fedte fel ezeknek, sokszor segített névtelenül. Ilyenkor visszaadott valamit abból, amit ő kapott az élete során.”

A Légikisasszonyok lektűr volt, nem is akart más vagy több lenni, hiszen a témához nagyon illett ez a műfaj, de az ezután készülő könyvek már komolyabb hangvételűek. Bauer Barbara azt meséli, mindig egy kérdés, probléma kezd el izgatni, valamire választ szeretne kapni, és ebből születik aztán egy történet. A leggazdagabb árva című regény Wenckheim Krisztináról szól: „Ő a tíz legmódosabb arisztokrata család egyikéből származik, születésekor elveszítette az édesanyját, és háromévesen az édesapját (Wenckheim József Antalt, akiről egyébként Jókai az Egy magyar nábob címszereplőjét mintázta). Esetében egyszerűen érdekelt, mi kell ahhoz, hogy ne elkényeztetett fruskává váljon valaki, hanem olyan példaértékű, nagylelkű, nagyszívű valakivé, mint ő. Az árvák megmentőjeként tartják számon, és nagy tisztelettel adóznak neki a mai napig Békés megyében, főleg Kigyóson.”

Bauer Barbara édesanyja szülésznő, nagymamája bába volt, és ez a motívum, mellé pedig még egy családi legenda is bekerült az egyik regényébe. „Dédnagymamám elbeszéléséből és más forrásból is az derült ki, hogy valamilyen Erdélyben a családunk egy tagját, aki talán javasasszony volt vagy bába, elégették boszorkányként máglyán. A Kétszáz éves szerelem erre a történetre épül. De egy másik könyvemben a szülésznőt szintén a nagymamáról mintáztam, hiszen ő volt a titkos keresztanya Etyeken. Abban az időben segédkezett szüléseknél, amikor nem lehetett keresztelni. A nagymamák kérésére az éj leple alatt, a hátsó kertben lopta be az újszülötteket a paphoz. Több száz gyerek keresztanyja volt a nagymamám, és az ő leszármazottai ma is ott élnek a faluban.”

Az eddig említett könyvek sorából is már kirajzolódik, hogy Bauer Barbara regényei térben-időben nagyon nagy utat járnak be. Az emberben óhatatlanul felöltik, milyen nagy munka lehet feltérképezni a több száz évvel ezelőtti eseményeket, minden részletében hűen felidézni egy korszakot vagy történelmi jelenetet. Az író így vall erről: „Mindig nagyon elmerülök a részletekben: utánanézek, hogyan készül a vízjel, az egyik regényemhez pedig a tűzománc készítését tanulmányoztam. Az Elsuttogom százszor című könyv miatt egy hadisír feltárásáról is nagyon sokat tudok. A Porlik, mint a szikla megírásához kitanultam a pék mesterséget. Az aranyműves fia a Szent Koronáról szól, ehhez csak le kellett ültetnem az étkezőasztalhoz a férjemet, Valastyán Pált, ő ugyanis a Szent Korona kutatója. Az új könyvem, a Gutenbergről szóló Bíborbetűk megírása előtt elmentem egy könyvkötő tanfolyamra, hogy bebújhassak egy kicsit a »könyv gerince mögé«. A könyvkötő mester arra kért, csukjam be a szemem, és ahogya korabeli eszközök között kézen fogva vezetett, időnként kért, hogy valamit szagoljak meg, érintsek meg, vagy hallgassam a festék hangját. Végsimítottam a bőrt, tapintottam az ólombetűket. Amikor felkészülök egy regényre – ami nagyjából egy, másfél évet jelent –, akkor ennyire megfigyelő vagyok. Emellett rengeteg beszélgetésből, interjúból, levéltári munkából, olvasásból vagy akár filmnézésből áll az anyaggyűjtés. Amikor úgy érzem, elegendő anyagom van, azt megtanulom, mintha egy vizsgára készülnék, azért, hogy az utolsó fázisban, a tényleges írás során – ami egy nagyon koncentrált időszak – már ne kelljen lapozgatnom az anyagok között. Az írás hat-nyolc hétig tart, olyankor minden egyebet félreletesz.”

A drámai események – holokausz, Trianon, Donkanyar – mögött a regényekben mindig van egy romantikus szál. „A szerelmi szál olyan a történetekben, mint a pulóverekben a norvég minta. Szépen vissza tudnám fejtetni, ki tudnám venni a történetből, és akkor is kerek lenne. Mindig két történetet írok, egy szerelmeset és egy történelmit, és azt



összefonom. A férfi olvasóim szerintem átsiklanak a romantikus részek felett, de az ellenkezőjével is találkoztam már. Nekem a romantikus rész mindig egy kicsit feloldozás a történelem súlyával szemben.”

A fekete rózsza Bauer Barbara szülőfalujáról, Etyekről szól, és emiatt nagyon személyes lett már az anyaggyűjtés is. Ráadásul a regény nehéz témát feszeget: azt az időszakot, amikor a svábokat kitelepítették Etyekről, és erdélyieket hoztak a faluba. „A magyar történelemben nagyon sok olyan momentum van, amit nem beszéltünk ki. Pedig a szembenézés fontos a továbblépéshez. Amikor jött a gondolat, hogy össze kéne szedni, amit az öregek még tudnak a faluban, az akkori polgármester segítségével összeült az első helytörténeti fórum. Jöttek az idősek, meséltek, adták egymásnak a szót. Az elbeszélésekből az 1800-as évek végéig vissza lehetett menni. Ezen a fórumon került szóba, mit érezhetett az, akinek a fél családját erőszakkal elvitték, és a helyükre beköltöztettek valaki mást. Nagyon nehezen bevallható érzelmek ezek. Az ember nehezen mondja ki, hogy gyűlöltelek, és közben pedig ott van a tudatalattijában, hogy ha én gyűlölöm, akkor az én családtagomat is gyűlölhetik az új helyén. Ha én szeretek és adok, és azt mondom, sorsközösség – »amit te idáig Székelyföldről megéltél, azt az én hozzátartozóm Etyektől Németorszáig élte meg« –, akkor reménykedhetek, hogy ott is valaki így gondolkodik. Ezt józanul végig lehet gondolni, de azért nagyon nehéz valós érzésként elfogadni. Etyeken is vannak székelyek, svábok, cigányok, tótok, zsidók, ősmagyarok, és ez így van jól. Magyarországon minden település a Kárpát-medence képét tükrözi. Megéljük az együttélést, de a saját identitást is.” ♦



REJTŐ JENŐ
**A TIZENNÉGY
KARÁTOS AUTÓ**

KONCERTSZÍNHÁZ a BUDAPEST BÁRRAL.

2023. 01. 28. SZOMBAT 19:00

KERESZTES TAMÁS, DANKÓ ISTVÁN, MIKÓ ISTVÁN,
MERTZ TIBOR, FEKETE PATRÍCIA, POLÁK FERENC, TURI PÉTER,
JUHÁSZ BENCE ÉS A BUDAPEST BÁR ZENEKAR

RENDEZŐ: KERESZTES TAMÁS



Várkert
Bazár

T R I P

Monumentális regényből grandiózus opera

Háború és béke az Operaházban

A világhírű operarendező, *Calixto Bieito* sodró lendületű színrevitelében, a Genfi Nagyszínházzal koprodukcióban először mutatja be Magyarországon Prokofjev *Háború és béke* című operáját 2023. január 28-án a Magyar Állami Operaház. A nagyszabású alkotásban, 45 szerepben 28 szólista működik közre, a február 18-ig hét alkalommal látható előadáson az OPERA együtteseit *Alan Buribayev* dirigálja.

- ◆ Lev Tolsztoj csaknem 1500 oldalas, műfaji korlátokon átívelő, filozofikus és történelmi, realista regényeposza az orosz és a világirodalom páratlan mesterműve. A 19. század elején, a napóleoni háborúk idején a cári Oroszországban játszódó történetben három nemesi család sorsán keresztül rajzolódik ki a korszak társadalmi tablója. A szerteágazó cselekmény középpontjában három fiatal arisztokrata áll. A házasságon kívül született, nagy vagyont öröklő Pierre Bezukov gróf, a felszínes, világi külsőségektől megcsömörlött szárnyszegéd, Andrej Bolkonszkij herceg, valamint az erkölcsös, folyamatosan anyagi gondokkal küzdő romantikus, jólelkű, fiatal lány, *Natasa*. Emellett több mint 150 szereplőt mozgat a cselekmény, köztük olyan történelmi alakok is megjelennek, mint I. Sándor cár, Napóleon vagy az orosz sereget irányító *Kutuzov marsall*.

A 20. század egyik legnagyobb hatású szovjet–oros zeneszerzője, *Szergej Prokofjev* két évtized nemzetközi sikerei után az 1930-as évek közepén tért vissza a Szovjetunióba. A *Háború és béke* operai adaptációja már ekkor foglalkoztatta, de a librettóval csak 1941 tavaszára készült el, ebben későbbi második felesége, *Mira Mendelssohn* író-költő is segítette. A darab megszületéséhez igazi lendületet és inspirációt végül a náci Németország II. világháborús Szovjetunió elleni támadása és a Nagy Honvédő Háború adott számára 1941 nyarától. Az eredetileg kétestés opera a szovjet cenzorok javaslatai nyomán tovább bővült, az első koncertszerű bemutatóra 1945-ben Moszkvában, a színpadi premierre 1946-ban Leningrádban került sor. Mindkét alkalommal csak a teljes mű töredéke hangzott el. Művéből Prokofjev végül erős



húzásokkal egy egyestés változatot is készített, a későbbiekben ez lett az általánosan elfogadott változat. Ennek színpadi bemutatóját azonban már nem érthette meg, 1953-ban agyvérzésben elhunyt. A teljes egyestés változat végül 1959-ben a moszkvai Bolsoj Színházban került színpadra.

Az elkövetkező évtizedekben világszerte számos jelentős operaház műsorára tűzte a *Háború és békét*. A Genfi Nagyszínház és a Magyar Állami Operaház koprodukciós keretek közt hozta létre az előadást, amelynek premierjét 2021 szeptemberében tartották Svájcban. Az első felvonás fő helyszínéül szolgáló cári palotabelsőt az OPERA scenikai műhelye készítette el a nemzetközileg elismert német díszlettervező, Rebecca Ringst elképzelései nyomán. A darabot napjaink legkeresettebb operarendezője, a katalán Calixto Bieito vitte színre (kinek emblematis *Carmen*-rendezését a genfi premierrel egy időben mutatta be az OPERA Eiffel Műhelyháza). Az eredeti meglátásairól ismert alkotó színrevitelében a tolsztoji mű érzelmes, pszichológiailag kidolgozott

figuráit úgy helyezte előtérbe, hogy közben színházi szempontból is izgalmas, többretegű, mozgalmas előadást hozott létre. Mindebben segítségére van Prokofjev szinte filmzenei hatást keltő, összetett muzsikája, amelyben tánczenék, népzenei motívumok, katonai indulók és kórustétetek is megtalálhatók, miközben az énekeinek áriái prózai párbeszédekkel keverednek.

A mű magyarországi premierje minden bizonnyal különleges színházi élménynek ígérkezik, amihez nagyban hozzájárul majd a főbb szerepekben Szegedi Csaba (Andrej Bolkonszkij), Brassói-Jőrös Andrea (Natasa Rosztova) és Brickner Szabolcs (Pierre Beuhov), valamint Kovács István (Ilja Rosztov), Gál Erika (Hélène Beuhova), Nyári Zoltán (Anatole Kuragin), Haja Zsolt (Napóleon) és Fried Péter/Rácz István (Kutuzov marsall) alakítása is, továbbá a Magyar Állami Operaház Zenekarának és Énekkarának (karigazgató Csiki Gábor) közreműködése, melyeket a kazahsztáni Astana Operaház vezető karmestere, a Prokofjev operáit jól ismerő Alan Buribayev vezényel. ♦

JANUÁRI KIMENŐ



Fotó: Horváth Judit

LILIOM

A nagyvárosi parkolóház sötétjében egy fénycsóva csap le két egymásba kapaszkodó sziluettre. „Jó estét kívánok, rendőrség!” A két alak összerezzen, kényelmetlenül bámulnak bele a reflektorfénybe. 1909-ben Molnár Ferenc saját korába helyezte a Liliom történetét. Az Örkény Színház új bemutatójának alkotói, a szerző eredeti szándékai mentén, szintén saját jelenükben, kortárs környezetben képzelik el Liliom és Juli szerelmének képeit. Molnár örök érvényű témafelvetéseit a 21. század emberének problémáival, vágyaival, traumáival ütköztetik.

Budapest, Örkény Színház, 2023. január 5., 6., 13.



PÉNZMÚZEUM

A Pénzmúzeum a pénz öt funkciója köré szervezte tereit, segítve saját érintettségünk és a jegybank szerepének megértését a pénzügyek izgalmas, egyszerre ismerős és ismeretlen világában. Az egyes terekben a problémafelvetést a személyes pénzügyeken, döntési játékon keresztül élhetjük át, amit történeti, pénzismereti kitekintés, a jegybanki funkciók bemutatása és numizmatikai tartalmak tesznek teljessé. Mi gyerekekkel jártuk végig, akik nagyon élvezték, úgyhogy ajánljuk a családoknak!

**Budapest, Magyar Pénzmúzeum és
Látogatóközpont**



A NAGY FOTELKVÍZ

Bartha Álmos, a QuizNight alapítója és kvízmestere ezúttal A nagy fotelkvíz címmel állította össze kérdésgyűjteményét, amely családi vagy baráti körben is igényes szórakozást nyújt. Ezúttal sem az unalomig ismételt műveltségi kérdésekre kell számítaniuk a játékosoknak, a tárgyi tudás mellett a csapatok tagjainak egymásra és a logikára is támaszkodniuk kell. Az is kiderül, hogy hogyan tud valaki a már meglévő tudásból új ismeretekre rájönni. „A kocsmakvíz elsősorban a gondolkodás sportja” – mondja Álmos.

HÉT NŐ, NÉGY NAGYLEMEZ

Szöveg: Kölnei Livia



A **Flautett** fuvolakvartett tagjai egyetemista koruk óta együtt zenélnek, és tíz évük zenei termésének javát válogatták jubileumi CD-jükre. Nincs olyan mű, amit ne tudnának előadni négy különféle fuvolán, akár nagyzenekari hanghatást is elő tudnak idézni. *Mozart, Bach, Händel, Beethoven, Chopin, Piazzola, Grieg* és mások közkedvelt, legszebb műveit hallhatjuk lemezükön.



Bognár Szilvia végre lemezen is kiadott tizenkét dalt és egy Lázár Ervin-mesét legendás *Titoktor* gyerekkoncertjeiből, amelyekkel a gyerekeket és szüleiket élőben már annyiszor megörvendeztette. A csodálatos lemezborítót Bognár Szilvia egyik lánya, Kovács Janka Éva rajza díszíti.



A **Szalóki Ági** tizedik nagylemeze a *Zümmögő idő*. A saját szerzemények és népdalfeldolgozások, régizenei hangszerelésű dalok és megzenésített versek csokra nagyszerű ajándék mindenkinek, aki szereti a sokoldalú és nagyon tehetséges Szalóki Ági művészetét.



A **Boggie, Csemer Boglárka** új nagylemeze, a *Fragilité* öt év daltermését mutatja be. Dalai mélyek, szépek, értékesek. Személyes kedvencem a *Greccsó Krisztiánnal* duettben énekelt *Messziről jött ember*. Lemeze CD-formában és online is a legszebb ajándék lehet a mély gondolkodású, jó zenét kedvelők számára.



SZÖVEG –
OSZTOVITS ÁGNES

VARIETAS DELECTAT

„A változatosság gyönyörködtet” – jegyezte meg bölcsen Cicero, és mára szállóigévé lett észrevételét senki sem cáfolta meg az elmúlt 2100 év folyamán. A könyvbarátok pláne nem, amikor a legkülönbözőbb műfajú köteteket válogatják össze a zord téli időkre. Mi is ezt tettük, és nem bántuk meg.

◆ **RAKOVSZKY ZSUZSA AZ IDŐK JELEI** című regénye lehetetlen olvasmány, a kortárs magyar irodalom remeke. A cselekmény a XVI. század harmincas éveiben játszódik, amikor az észak-német Münster irányítását átveszik az anabaptisták, akik a holland *Leydeni János* vezetésével azt ígérik a dolgozó polgároknak, hogy megvédik a város függetlenségét a katolikus püspöktől, mi több, megteremtik az Új Jeruzsálemet. Elsőként a világon. Hogy miként fájulnak el a szép ígéretek, miként uralkodik a téboly, az egyenlőség ígérete hogyan vezet véres terrorhoz – ezt meséli el a regény narrátora, a némának hitt *Liza*, a szép és okos cselédlány, aki előtt mindenki megnyílik, hiszen úgy vélik, nem tud beszélni. Liza, akit még *Leydeni János* is felkeres szűk szobácskájában egy-egy szerelmeskedésre, mielőtt meghirdetné kötelező jelleggel a többnejűséget, és elkezdenének tolongani a város szép lányai a kegyeiért.

Bár a történelemkönyvekből tudjuk, hogy ezek az események valóban megtörténtek Münsterben, hogy a város iszonyatos vérfürdő után végül elesett, Rakovszky Zsuzsa könyvét követve óhatatlanul a XX. század forradalmi jutnak eszünkbe, a világmegváltó ígéretek és a milliányi áldozat. Szó sincs a regényben erőltetett, rossz ízű kikacsintásról, felesleges okoskodásról, mégis az az érzésünk, hogy nagyon is közünk van a münsteri krónikához. Annál is inkább, mert a regény mondhatni mai nyelven íródott, mai érzékenységgel. Lírai képek és groteszk jelenetek váltják egymást. Hol úgy érezzük, meg

kell a szívnek hasadni, hol könnyesre nevetjük magunkat. Rakovszky Zsuzsa a magyar történelmi regényírás legjobb hagyományait követi, itt van *Eötvös József*, *Kemény Zsigmond*, de még *Mikszáth* szelleme is.

(Magvető Könyvkiadó, 5499 Ft)

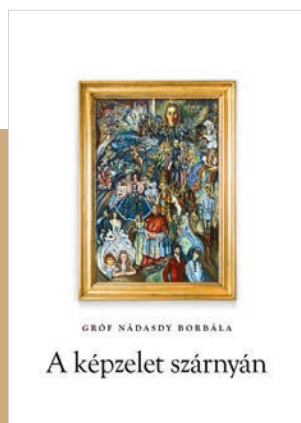
GRÓF NÁDASDY BORBÁLA A KÉPZELET SZÁRNYÁN

Nem tudni, miért ragaszkodik a grófi cím feltüntetéséhez a kiadó, ha szerzője egyszerűen Nádasdy Borbálának nevezi magát rögtön az előszóban. A nagy múltú történelmi családból származó, nyolcvanhoz közeledve is gyönyörű, okos és tehetséges asszony a magyar olvasóközönség egyik nagy kedvence. Remek, szórakoztató életrajzi munkái, szakácskönyve után most harminc rövidebb írást tesz közzé, emlékeket a családról, nagyszülei tapasztalatairól, a hétköznapokról és ünnepekről, valamint intelmeket az utókornak. A külföldön is szép karriert befutó asszony, akinek családját komoly sérelmek érték 1945 után, azt üzeni az utókornak, hogy a haza, a múlt mindig velünk marad, kötelességünk az örökséget tovább adni a minket követő nemzedéknek.

(Méry Ratio Kiadó, 4200 Ft)

DARVASI LÁSZLÓ AZ ÉV LÉGIUTAS-KÍSÉRŐJE

című kötete harminc novellát vonultat fel a szerző hatvanadik születésnapját köszöntve. Az ünneplés jogos, hiszen 2002 óta Darvasi közel harminc könyvet



jelentetett meg már befutott íróként a Magvetőnél. Amikor ez a törökszentmiklósi születésű fiatalember a kilencvenes évek elején bemutatkozott, sokan úgy vélték, remek stílusát és elbeszélőkedvét látva, hogy megérkezett az új *Kosztolányi*. Több nyelvre lefordították írásait, számos külföldi kitüntetést is kapott. Hogy a szélesebb olvasóközönség nem rajong érte annyira, mint Kosztolányiért, annak legfőképpen az az oka, hogy az irodalom rangja és szerepe leértékelődött. Részint a politika szorította háttérbe, részint a kritikusok tekintélyének megkérdőjelezése. Kár. Ebben az ünneplő kötetben ugyanis legalább tíz olyan novella olvasható, amelynek helye lenne a magyar irodalom legjobb elbeszéléseinek gyűjteményében. Egyszerre maiak és időtlenek, mindnyájunkat érintő társadalmi-lélektani kérdéseket tesznek fel, és válaszolnak meg egy-egy felzaklató történetben. Miért nem értik a fiatalok az időseket, és miért nem az idősek a fiatalok? Miért tátong az emberek körül „roppant, jeges űr”? Persze nemcsak szomorú történetek szerepelnek a kötetben, hanem líraiak és a maguk módját mulatságosak is.

(*Magvető Könyvkiadó, 4499 Ft*)

CSÁK JÁNOS–BŐJTE CSABA AZ ÉLET JÓ OLDALA

című kötete úgy született, hogy Csák Anna gyermekkorától otthonában leültette frissen miniszterré kinevezett édesapját és annak régi barátját, Bőjte Csabát, hogy

beszélgessenek az élet nagy kérdéseiről. A hatvanéves Csák János legendás vállalatvezetői, majd sikeres üzletemberi, nagyköveti ténykedése után kétségkívül most ért fel a csúcsra. Adja Isten, hogy miniszterként jól kamatoztassa kiváló szervezőképességét, tudását, műveltségét, hogy ne vegyék el a kedvét az esetleges kudarcok, melyek a pozíció velejárói. (Nem véletlen, hogy 1990 óta járja a pesti művészkörökben – *Csokonait* kiforgatva – a mondás: „Az is bolond, aki kultuszminiszterré lesz Magyarországon.”)

Az öt nagy téma (Értékeink, Család, Munka, Közélet, Saját magam) köré csoportosított beszélgetés során mindkét fél elmondja a véleményét. A hater az árvagyereket felkaroló Csaba testvér leginkább élettapasztalataira hivatkozik, Csák János álmain túl olvasmányaira is. Tulajdonképpen mindenben egyetértenek, a hit, a család, a közösségért végzett munka mindkettőjüknek fontos. Mindketten nagyokat álmodtak, és az álmok nagy részét meg tudták valósítani – nem egyedül, hanem munkatársaikkal. Bőjte Csaba történeteket mesél a szeretet erejéről, Csák János inkább értelmezi a történéseket.

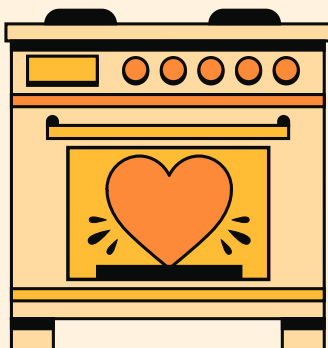
Csák Anna nagyszerű munkát végzett, amikor a két régi jó barát beszélgetését lejegyezte és rendszerezte több mint 450 oldalon. Csák *Levente* pedig két mosolygó férfi képét vitte a borítóra.

(*Open Books, 5990 Ft*) ♦



SZÖVEG –
LACKFI JÁNOS

SOROZAT –
#JÓÉJTPUSZI



SISTERGŐS

◆ Rám nézett, és nem azt mondta,
ki ez a kis vakarék,
ugyan ki hívta őt a világra,
miért hiszi, hogy helye lesz
hétmilliárd hangyám között,
akik eszük nélkül szaladgálnak
a világegyetemben, egymás elől
szívják el a levegőt, hanem hogy
választottam vagy, magamból
születek téged a hajnali csillag előtt,
anyád méhétől fogva ismertelek,
még világra sem jöttél, már szerettelek.
Nem fumigált, hogy nézd csak,
micsoda Koszpeti, hát becsinál, bepisil,
hanem hogy végre világra emberedtél,
hőmbörödtél, kicsi kincsem,
majd tisztába teszek én,
kivakarlak minden csúnyságból,
megszabadítalak, kihozlak a fényre.
Nem dörrent rám, na, te pogányfajzat,
még szenteltvízzel sincs aki lespricceljen,
micsoda szégyen, így akarsz te
Isten gyermeke lenni, na hiszen,
hanem addig ösztökélte nagymamámat,
míg ő ki nem hisztizte az extra-keresztelőt,
házhoz jött a pap, megkötetett a szövetség,
és bár ennek nem voltam tudatában,
ő folyton bejelentkezett, kiintegetett
a világ dolgai közül, kukucs,
melletted vagyok, ahogy megígértem!

Nem szúrt le, híj, te taknyos fogatlan,
fogalmatlan, gőzöd sincs,
merre van a hittanterem ajtaja,
merre hány méter Isten országa,
hanem éhséget-szomjúságot
keltett bennem, templomkerti gyertyákkal
játszottam, a feszülettel beszélgettem,
beszöktem a templomba is.
Nem küldött el, hogy büdös szoknyapecér,
mit tudod te, mi fán terem a szerelem,
mire való, mire teremtettem,
két test, egy lélek, két lélek, egy test,
csak hazudozol össze vissza a lányoknak,
hanem elküldötte az én asszonyomat,
aki a hűség puha kötelékeivel
vonzott magához, megszegényítő
bizalommal,
melyre nem tudtam nem teljes
ráhagyatkozással felelni.
Nem förmedt rám, hogy te szerencsétlen
elitista, aki nem lelket és életet,
hanem Bachot meg ékes szavakat
keresel a templomban, langyos vagy,
fujj, kiköplek, hanem addig forgatott
a lassan felforrósodó szeretet
olajában míg végül lángra lobbantam
és érte sistergek azóta is,
minden áldott nap. ◆

KEZDD AZ ÉVET SOK SZERENCSEVEL!

JÁTSSZ AZ ÚJ SOK SZERENCSET!
SORSJEGYŰNKKEL
ÉS NYERJ



AKÁR

50 MILLIÓ FORINTOT!



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.

A sorsjegyeket keresd a lottózókban, a karitatív sorsjegyárusoknál
és már egyes MOL töltőállomásokon is!

További részletek a www.szerencsejatek.hu honlapon.

#maradonjáték **18**

ZAMREDA



**KALAFSZKY
ADRIÁNA** NEHÉZ
GYERMEKKORBÓL ÉS
ZENÉBŐL TÁPLÁLKOZVA
JUTOTT EL A SZÍNPADIG,
MA MÁR HÁTRÁNYOS
HELYZETBEN ÉLŐ
GYEREKEKNEK TUDJA
ÁTADNI A ZENÉLÉS ÖRÖMÉT.

Cikk az 38. oldalon

